календарь здоровья и красоты

Ксения Меньшикова

365 советов для настоящей женщины

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Новая книга Ксении Меньшиковой - это необыкновенно полезный сборник советов на каждый день, который поможет изменить ход происходящих с вами событий, научит жить вкусно и ярко, солнечно и интересно, навсегда избавиться от скуки и разочарований и начать вращать мир вокруг единственно важного человека в жизни - самой себя.

Книга разделена на 12 этапов, каждый из которых содержит в себе 30 дней. Думаете, что нужно начинать с первого января? Вовсе нет! Каждый день достоин того, чтобы стать первым в вашей новой жизни!

- Ксения Меньшикова
  - От автора
  - Этап 1, на котором ты научишься слышать и чувствовать себя
    - День 1
    - День 2
    - День 3
    - День 4
    - День 5
    - День 6
    - День 7
    - День 8
    - День 9
    - День 10
    - День 11
    - День 12
    - День 13
    - День 14
    - День 15
    - День 16
    - День 17
    - День 18
    - День 19
    - День 20
    - День 21
    - День 22
    - День 23
    - День 24
    - День 25
    - День 26

        - День 27
        - День 28
        - День 29
        - День 30
    - Этап 2, на котором ты научишься слышать и чувствовать других
        - День 1
        - День 2
        - День 3
        - День 4
        - День 5
        - День 6
        - День 7
        - День 8
        - День 9
        - День 10
        - День 11
        - День 12
        - День 13
        - День 14
        - День 15
        - День 16
        - День 17
        - День 18
        - День 19
        - День 20
        - День 21
        - День 22
        - День 23
        - День 24
        - День 25
        - День 26
        - День 27
        - День 28
        - День 29
        - День 30
    - Этап 3, на котором ты научишься слышать и чувствовать Мир
        - День 1
        - День 2
        - День 3
        - День 4
        - День 5
        - День 6

- День 7
- День 8
- День 9
- День 10
- День 11
- День 12
- День 13
- День 14
- День 15
- День 16
- День 17
- День 18
- День 19
- День 20
- День 21
- День 22
- День 23
- День 24
- День 25
- День 26
- День 27
- День 28
- День 29
- День 30

○ Этап 4, который поможет тебе понять, что ты хочешь на самом деле

- День 1
- День 2
- День 3
- День 4
- День 5
- День 6
- День 7
- День 8
- День 9
- День 10
- День 11
- День 12
- День 13
- День 14
- День 15
- День 16
- День 17
- День 18

- День 19
- День 20
- День 21
- День 22
- День 23
- День 24
- День 25
- День 26
- День 27
- День 28
- День 29
- День 30

- Подведем итоги?
- Этап 5, который поможет тебе узнать, какая ты на самом деле и почему в твоей жизни все так, а не иначе
  - День 1
  - День 2
  - День 3
  - День 4
  - День 5
  - День 6
  - День 7
  - День 8
  - День 9
  - День 10
  - День 11
  - День 12
  - День 13
  - День 14
  - День 15
  - День 16
  - День 17
  - День 18
  - День 19
  - День 20
  - День 21
  - День 22
  - День 23
  - День 24
  - День 25
  - День 26
  - День 27
  - День 28
  - День 29

- День 30
- Этап 6, на котором ты узнаешь, почему одни люди тебе нравятся, а других ты терпеть не можешь
  - День 1
  - День 2
  - День 3
  - День 4
  - День 5
  - День 6
  - День 7
  - День 8
  - День 9
  - День 10
  - День 11
  - День 12
  - День 13
  - День 14
  - День 15
  - День 16
  - День 17
  - День 18
  - День 19
  - День 20
  - День 21
  - День 22
  - День 23
  - День 24
  - День 25
  - День 26
  - День 27
  - День 28
  - День 29
  - День 30
- Этап 7, на котором ты узнаешь, кто написал сценарий твоей судьбы
  - День 1
  - День 2
  - День 3
  - День 4
  - День 5
  - День 6
  - День 7
  - День 8
  - День 9

- День 10
- День 11
- День 12
- День 13
- День 14
- День 15
- День 16
- День 17
- День 18
- День 19
- День 20
- День 21
- День 22
- День 23
- День 24
- День 25
- День 26
- День 27
- День 28
- День 29
- День 30

○ Этап 8, который раскроет тебе секрет женской силы

- День 1
- День 2
- День 3
- День 4
- День 5
- День 6
- День 7
- День 8
- День 9
- День 10
- День 11
- День 12
- День 13
- День 14
- День 15
- День 16
- День 17
- День 18
- День 19
- День 20
- День 21
- День 22

- День 23
- День 24
- День 25
- День 26
- День 27
- День 28
- День 29
- День 30

- Подведем итоги?
- Этап 9, который научит тебя использовать силу своего Рода
  - День 1
  - День 2
  - День 3
  - День 4
  - День 5
  - День 6
  - День 7
  - День 8
  - День 9
  - День 10
  - День 11
  - День 12
  - День 13
  - День 14
  - День 15
  - День 16
  - День 17
  - День 18
  - День 19
  - День 20
  - День 21
  - День 22
  - День 23
  - День 24
  - День 25
  - День 26
  - День 27
  - День 28
  - День 29
  - День 30
- Этап 10, который научит тебя, как раскрыть свои таланты и способности и узнать свое Предназначение
  - День 1

- День 2
- День 3
- День 4
- День 5
- День 6
- День 7
- День 8
- День 9
- День 10
- День 11
- День 12
- День 13
- День 14
- День 15
- День 16
- День 17
- День 18
- День 19
- День 20
- День 21
- День 22
- День 23
- День 24
- День 25
- День 26
- День 27
- День 28
- День 29
- День 30

○ Этап 11, который научит тебя пользоваться силой этого Мира
- День 1
- День 2
- День 3
- День 4
- День 5
- День 6
- День 7
- День 8
- День 9
- День 10
- День 11
- День 12
- День 13

- День 14
- День 15
- День 16
- День 17
- День 18
- День 19
- День 20
- День 21
- День 22
- День 23
- День 24
- День 25
- День 26
- День 27
- День 28
- День 29
- День 30

○ Этап 12, который научит тебя получать реальные результаты

- День 1
- День 2
- День 3
- День 4
- День 5
- День 6
- День 7
- День 8
- День 9
- День 10
- День 11
- День 12
- День 13
- День 14
- День 15
- День 16
- День 17
- День 18
- День 19
- День 20
- День 21
- День 22
- День 23
- День 24
- День 25

- День 26
- День 27
- День 28
- День 29
- День 30

- Итак...

Ксения Меньшикова
365 советов для настоящей женщины

От автора

В этой книге я написала для тебя практические советы на каждый день, для того чтобы ты смогла вмешаться, наконец, в суть происходящих с тобой событий, чтобы ты начала жить вкусно и ярко, солнечно и интересно, чтобы не было скуки и разочарований, чтобы Мир вертелся вокруг одного-единственного человека - тебя.

Ты можешь начинать применять советы с любого дня и все равно получишь результат. Самое главное - не бежать вперед, а каждый день шаг за шагом вносить в свою жизнь и судьбу нужные тебе изменения.

Эта книга - психотренинг. Теперь тебе не надо бегать по психологам -колдунам-бабкам - все, что тебе нужно, есть здесь, в этой книге. Этап за этапом, день за днем ты будешь вытаскивать на поверхность «секретные файлы» своего сознания, души и сердца. Ты узнаешь причину всех неудач своей жизни и устранишь ее.

Твое умение и мастерство будет основано на знании основных законов, по которым строится этот Мир. Что же это за законы? Их бесполезно искать в Гражданском кодексе, и никаких инструкций на эту тему ты тоже не найдешь. Потому что эти законы - неписаные. Только на страницах этой книги впервые суммированы основные правила построения жизни и судьбы женщины нашего Мира. Ты узнаешь их, и знание правды об истинной роли женщины поможет занять положенное тебе природой достойное место и взять то, что принадлежит по праву.

Итак, закон первый и основной гласит: «Что внутри, то и снаружи». Это значит, что все обстоятельства твоей жизни (в том числе и самые тяжелые) имеют свою пару - проблемы в твоем внутреннем Мире. Стало быть, если ты изменишь обстоятельства внутри себя, то автоматически изменишь их и снаружи. А преобразования вовне также приведут к изменениям и внутри.

Это правило работает всегда, и изменить его невозможно, его можно только принять, понять и использовать с выгодой для себя.

Как выполнение этого правила может выглядеть на практике?

Например, ты изменяешь свою внешность и начинаешь по-другому выглядеть в глазах окружающих. Люди начинают относиться к тебе иначе, и ты, естественно, изменяешь и свое отношение к ним. Новый взгляд на людей, в свою очередь, изменяет отношение к Миру вообще: ты начинаешь больше видеть, лучше чувствовать его, перестаешь бояться суровой реальности и открываешься навстречу возможностям большого

Мира. Стена отчуждения, которую ты воздвигла, начинает рушиться, и в твою жизнь входят новые люди и новые обстоятельства. Ты начинаешь больше хотеть, больше мочь и к большему стремиться.

Так, внутренняя потребность что-то изменить привела тебя в салон красоты, а на выходе ты получила улучшение отношений с людьми и стимул для жизни и творчества.

Это, конечно, простейший пример. В реальности изменением прически проблему не решить глобально. Это даст тебе лишь временное облегчение, но глубинно все останется без изменений. Значит, нет никакой гарантии, что проблема не вернется, не покажет себя с неприглядной стороны, портя тебе жизнь.

В этом Мире все взаимосвязано и ничего не бывает просто так. У каждой причины есть следствие, а каждое следствие рождено своей причиной.

Узнай причину, и ты решишь проблему!

В этой книге шаг за шагом ты будешь изменять себя и тем самым влиять на обстоятельства, формирующие ряд событий. Выполняя несложные упражнения, ты научишься понимать себя, родных и близких тебе людей, делать счастливыми своих детей. Через себя, и только через себя.

Ты можешь сколько угодно говорить своему ребенку о том, как надо поступать, но если ты сама делаешь все строго наоборот, то, будь уверена, он запомнит не слова, а поступки. Если мама рассказывает своему малышу, что папа хороший, а сама плачет по ночам в подушку от его пьяных дебошей или измен, то вряд ли ребенок поверит ей на слово. Как факт, в будущем он постарается сделать все, чтобы избежать такого «счастья» уже в своей взрослой жизни.

Дети не должны повторять судьбу своих родителей. Для этого рядом с ними должна быть счастливая и довольная мама, любимая жена и просто Женщина с лучистыми глазами.

Ты будешь такой. Я тебе обещаю.

Что будем делать?

Книга разделена на 12 частей, этапов, каждый из которых в среднем занимает месяц. Процесс изменения жизни - задача небыстрая, и спешка здесь ни к чему.

Прежде чем приступить к изменениям внутреннего Мира и, как следствие, Мира внешнего, тебе необходимо совершить волшебное действие - сказать Миру: «Замри!» Это поможет тебе остановить движение по инерции, вырваться из череды стереотипных событий, притормозить запущенный сценарий своей жизни. Когда ты стремительно несешься в бурном потоке эмоций, переживаний, ситуаций и проблем, очень трудно

зацепиться хоть за что-нибудь, что задержит тебя в этом водовороте, что поможет тебе сделать маленькую передышку и просто оглядеться по сторонам.

Сложно, но можно. Надо просто знать как. Поэтому первые несколько этапов ты посвятишь себя обучению именно этому волшебству - заставишь Мир замереть, остановиться в своем бесконечном потоке, который несет тебя незнамо куда.

После этого ты приступишь к внутренним изменениям. Ты узнаешь себя с такой стороны, о существовании которой ты и не подозревала. И я тебе обещаю, что сделаю все, чтобы результат тебе понравился.

А что потом? А потом ты скажешь: «Отомри!» - и запустишь движение этого Мира, но только так, как надо тебе. Новый водоворот эмоций, страстей, любви, достижений, событий, новых людей, блестящих перспектив - все это будет в новой жизни - жизни, полной счастья.

Спешить не надо. Ты, конечно, можешь прочесть книгу «залпом» от начала до конца, ияне сомневаюсь, что именно так ты и сделаешь. Но потом, пожалуйста, вернись в начало и больше уже не торопись. Все изменения должны происходить постепенно и вроде бы незаметно - только тогда ты получишь поистине выдающийся результат. Ты думала, это просто? Ты абсолютно права: это просто. Жду тебя на том берегу. До встречи, дорогая.

Этап 1, на котором ты научишься слышать и чувствовать себя

День 1

Как часто ты говорила себе, что с Нового года начинаешь новую жизнь? Садишься на диету, идешь в спортзал, начинаешь учить английский язык... Сегодня ты попробуешь безо всяких обещаний и понуканий со стороны просто начать. Начать жить и думать по-новому, без напряжения и самобичевания, а с удовольствием и желанием. И не важно, что сейчас на дворе, может быть, май - именно сегодня для тебя начинается новый год твоей жизни - новый интересный и переломный год.

Тебе не придется заниматься тем, чего на самом деле не хочется. Никакого смысла в действиях нет, если они не подкреплены настоящим желанием. Так что смело плюй с Эйфелевой башни на все, что «надо», и начинай делать только то, что хочешь.

Сегодня начало новой эпохи. Старое осталось позади, год прожит, и можно подводить итоги: что достигнуто? что потеряно? кто виноват и что делать? Прошлое осталось в прошлом, а будущее еще не наступило. Реально только настоящее. От того, как ты проживаешь свой сегодняшний день, зависит и твое будущее.

Этот день - день мистического преображения, день переосмысления, подведения итогов и планирования будущего. Сегодня ты можешь взять власть над своей жизнью в собственные руки. Планируй. Не действуй.

Только думай.

Практика дня: Закрой глаза. Представь перед собой огромную снежную равнину. Ей нет ни конца, ни края. Где-то там, вдали есть твоя Цель. Она далеко, но ты ее видишь. Ты можешь дойти к ней разными путями. Отпусти свое мышление, пусть интуиция ведет тебя.

Как ты пойдешь к своей Цели? Кратчайшей дорогой или обходным путем? Пусть это решит твое подсознание. Доверься ему. Следуй за ним.

Совет дня: Не всегда кратчайший путь самый быстрый.

День 2

Сегодня ты должна стремиться к гармонии во всем. Гармония - это равновесие. Сегодня нельзя проявлять агрессивные эмоции. Если в этот день в твоем окружении появится человек, который будет провоцировать тебя на ссору, знай, что именно он хочет сбить тебя с пути.

Нарушая равновесие в этот день, ты привлекаешь в свою жизнь негативные обстоятельства. Помни об этом.

С сегодняшнего дня ты начинаешь учиться наблюдать. Знай, что случайностей не бывает.

Практика дня: Перенеси внимание в солнечное сплетение. Попробуй представить, будто в тебе загорается маленький солнечный шарик. Разреши ему разгореться, стать больше и сильнее. Пусть его лучи озаряют тебя. Позволь солнышку пропитать своими лучами все тело.

Гармония - это ровность во всем. Если ты захочешь поскандалить, сосчитай до 10 и «запусти» солнышко.

Совет дня: Главный принцип мироздания - не стоит беспокоиться по пустякам.

День 3

Это день переосмысления своих достижений и неудач. То, что ты имеешь сейчас, - результат твоих решений в прошлом. Твое будущее - результат твоих сегодняшних решений.

Сегодня - день осознания причинно-следственных связей, избавления от страхов перед будущим.

Практика дня: Возьми чистый лист бумаги и раздели его на две колонки. В левой напиши в столбик цифры от 1 до ... (цифры, которая соответствует количеству прожитых лет). Напротив каждого года кратко опиши ключевые моменты жизни, которые произошли в этом возрасте.

Подумай, какое событие, какое решение в этот год твоей единственной и неповторимой жизни изменило ее течение. Чье это было решение: твое или чужое? Как могла бы повернуться твоя жизнь, если бы решение было иным, а поступок другим? Как бы это повлияло на жизненные обстоятельства?

Анализируй свою жизнь с этой точки зрения. Осознавай причинноследственные связи.

Совет дня: Знай ту свою Цель, которая более влияет на твою физическую жизнь.

День 4

Прежде чем что-то получить, нужно что-то вложить - это закон жизни. Исходя из того, что и сколько ты вкладываешь, столько ты и получаешь. Мир построен на равновесии, и равновесный энергообмен - одна из обязательных составляющих этого закона.

Сегодня надо не только планировать свое будущее, но и решить - что ты сделаешь ради достижения своей Цели. В соответствии с ней моделируй свою жизненную ситуацию.

Практика дня: Утром и вечером прими контрастный душ в течение 10 минут (5-7 перемен). Начинай и заканчивай холодной водой.

Зажги свечу и смотри несколько минут на огонь. Думай о том, от чего ты хочешь избавиться и что приобрести взамен, что ты готова вложить в то, что хочешь получить.

После посмотри в зеркало и ляг головой на восток. Расслабься. Представь свое отражение: вот оно уходит от тебя, унося то, что ты хочешь удалить из своей жизни. Оно уносит одиночество, любовные неудачи, невезение в делах, неверных друзей и все, что мешает войти в твою жизнь удаче и успеху. Когда отражение сожмется и станет черным шариком - оттолкни его от себя подальше или сожги. Полежи немного, встань и загаси пальцами свечу. Выпей стакан родниковой воды. Вместе с водой принимай все, что хочешь получить.

Совет дня: Лучше не жертвовать совсем, чем жертвовать слишком много.

День 5

В этот день надо вкладывать свою энергию в дело и намерение. Напиши долгосрочный план своих действий. Обязательно его сохрани.

Сегодня ты можешь заложить реальную материальную основу своего будущего.

Можно просить о повышении зарплаты или принять предложение о новом виде деятельности - после практики вчерашнего дня любое начатое сегодня дело будет успешным.

Посвяти этот день своему делу, своей Цели. Каждый свой шаг, каждое принятое сегодня решение согласуй с вопросом: «Как это соответствует моей Цели? Что я буду с этого иметь?»

Принимай решение с максимальной эффективностью для себя.

Практика дня: Сегодня ешь очень мало и только если хочется. Прежде чем приступить к трапезе, выпей стакан воды. Будет лучше, если сегодня ты будешь употреблять только жидкую пищу.

Если под вечер голод тебя «достанет» - обмани его: выпей зеленого чая с ложкой меда вприкуску.

Совет дня: Есть несколько способов разбивать сады. Но лучший из них -поручить это дело садовнику (К. Чапек).

День 6

Сегодня ты можешь ощутить некоторое сопротивление Мира. Не бойся -это всего лишь проверка. Ты явилась в Мир как человек, который готов взять. Поэтому Мир будет проверять, сколько ты способна удержать. Только сильные и волевые люди могут правильно распорядиться благами этого Мира.

Сегодня возможны провокации, «проверка на вшивость». Если ты справилась - получишь все. Спасовала, дала слабину, пошла на поводу у эмоций, позволила жалость к себе - не получишь ничего. Сегодняшний день покажет тебе, насколько ты готова к борьбе.

Практика дня: Сегодня как никогда важно ощутить свой волевой стержень. Почувствуй, как внутри тебя проходит незримая ось - внутри твоего тела есть Стержень Воли. Он идет вдоль позвоночника и пронизывает твое тело и сознание. Он связывает тебя с Землей и Небом.

Ощути стержень и скажи себе: «Моя воля - моя сила». Повтори трижды. Всякий раз, когда внешний Мир будет провоцировать тебя, концентрируйся на оси и говори эти слова.

Совет дня: Не отступай, если знаешь, что права.

День 7

Сегодня, когда ты уже ощутила силу давления Мира на себя, ты будешь учиться маневрировать и подстраиваться под это давление. Научись использовать силу воздействия как свою собственную.

Бороться с ветряными мельницами благородно, но глупо. Мельница должна молоть зерно. Используй ее по назначению.

Практика дня: Учись слушать своего оппонента. Прежде чем озвучить свою точку зрения, дай человеку высказаться. Пойми, что хочет он (она).

Определи, как это согласуется с твоими планами и как его (ее) желания можно использовать для своей Цели.

Как сказал граф Калиостро: «Все люди делятся на тех, от которых что-то нужно мне, и на тех, которым что-то нужно от меня». Определи это точно - и человек станет тебе понятен.

Совет дня: Всегда говори меньше, чем кажется необходимым. Дополнить мысль словами ты всегда успеешь. А вот вернуть их обратно - уже нет.

День 8

Сегодня посвяти день набору энергии и ресурсов, жизненной силы.

Сегодня следует хорошо и вкусно кушать, получать удовольствие от еды и питья. Постарайся ощутить полноту жизни во всем, что ты делаешь.

Еда, принятая с удовольствием, значительно отличается от той, которую съели для удовлетворения голода. Она принесет больше пользы, поскольку вместе с ней ты принимаешь в себя еще и эмоции. Любые эмоции - это ресурс, резерв, который ты всегда сможешь задействовать с пользой для себя.

Практика дня: Закрой глаза и сконцентрируй внимание на своем дыхании. Почувствуй, как воздух наполняет легкие при вдохе и выходит из них при выдохе. Дыши ровно и глубоко по 3 минуты утром, днем и вечером, концентрируясь на ощущениях в груди.

Дыхание - символ жизни. Осознай, что твое тело живое. Почувствуй, как каждая клеточка наливается жизнью и пробуждается в твоем теле.

Совет дня: Для того чтобы жить, требуется больше мужества, чем для того, чтобы умереть.

День 9

Твое намерение обеспечено ресурсами; можно позволить себе передышку. Расслабься. Сегодня тебе будут полезны разговоры с друзьями, с умными и интересными собеседниками. Именно сегодня ты можешь услышать много нового и полезного для себя. Запоминай, потому что эта информация может очень пригодиться. И если не сейчас, то потом - точно.

Полезно также выпить вина, с благодарностью принимая его силу. Ты имеешь полное право гордиться собой.

Практика дня: Сегодня очень полезно сходить в баню. Гони из себя воду, одновременно представляя, как вместе с потом из тебя уходит все лишнее и ненужное, а остается все ценное и важное. Если хватит сил, разотрись снегом или облейся холодной водой. Очень полезен будет сегодня массаж, особенно после бани.

Устрой себе праздник тела, и ты увидишь, насколько благодарна будет тебе отдохнувшая душа.

Совет дня: Все блага и радости бери сейчас, а не потом. Жизнь, в сущности, так коротка.

День 10

Сегодня тебе следует провести инвентаризацию собственных ресурсов и определить, чего у тебя много, а чего не хватает. Это имеет отношение ко всему: к здоровью, к деньгам, к отношениям, ко времени.

То, что в излишке, можно вкладывать для приобретения того, что в недостатке.

Много времени, но мало денег? Вложи свое время в деньги.

Много отношений и связей, но не хватает времени? Распредели задачи между своими людьми.

Много здоровья, молодости и красоты, но не хватает денег? Подумай, как ты можешь использовать этот актив для привлечения денег в свою жизнь.

Не пугайся цинизма: всему в этом Мире есть цена. Если ты правильно оцениваешь свои возможности изначально, то избавляешь себя от огромного количества ненужных иллюзий.

Практика дня: Сегодня хорошее время для приведения в порядок своих бумаг. Начни со своего рабочего стола. Удали лишнее. Выброси ненужное. Определи, что в твоих делах действительно важно, а что нет.

Совет дня: Важно пересмотреть свои взгляды на главное и на мелочи. И во многом поменять их местами.

День 11

Затишье. Можно сосредоточиться и строить планы на будущее. Можно начинать новые дела.

Жизненные силы в норме, энергии много - вкладывай ее в себя, и только в себя. В то, что для тебя на самом деле значимо, что ценно для тебя лично. Учись отделять свои личные Цели и задачи от навязанной тебе ответственности. Сосредоточься на своей жизненной Цели - в чем она? К чему ты стремишься на самом деле и почему? Попробуй отделить привычные банальности от по-настоящему важного для тебя.

Думай только о своих Целях. Отдели личное от общественного и коллективного.

Практика дня: Сегодня хорошо посидеть у костра, посмотреть на огонь свечи.

Огонь - великая стихия, несущая закон. Впитывая в себя огонь, ты принимаешь и все основные законы этого Мира, обретаешь гармонию с ними. Если с Миром ты в согласии - ион будет в согласии с тобой.

Совет дня: Твои действия, если они хорошо продуманы, будут изменять все в соответствии с волей.

День 12

Начинается энергетический перелом. Этот день будет проверять тебя на личную силу. Провокации, обман, обольщение.

Соблазны несут в себе иллюзию. Тебе могут предложить сегодня то, о чем ты долго мечтала. Но это будет обман: ты не только не получишь желаемого, но и можешь потерять то, что имеешь. Будь осторожна.

Практика дня: Проведи сегодня инвентаризацию своих личных отношений. Определи, кто ценен и близок тебе более всего. Реши для себя честно, взаимно ли это. Подумай над тем, что можно сделать, чтобы отношения по силе стали равновесными. Попробуй честно себе ответить, отчего они лишены гармонии: что ты отдаешь больше, чем получаешь? И кто из окружающих людей находится в похожем положении относительно тебя -отдает больше тебе, чем получает? Выравняй неравный энергообмен с одним человеком - ты тут же получишь гармонию и с другим. Все взаимосвязано. Люди - это большая энергетическая сеть.

Совет дня: Все твои мысли формируют Мир внутри и снаружи.

День 13

Сегодня - щедрый вечер. Хорошо приглашать гостей и кормить их до отвала. Стол сегодня должен ломиться от еды, все должны быть сыты и довольны.

Этот день посвяти почитанию традиций и подключению к родовому каналу. Род - это огромная сила, когда ты умеешь ею пользоваться. Даже если жизненные обстоятельства сложились так, что ты росла без отца-матери, ты все равно имеешь право по крови и рождению соединяться со своим Родом - достаточно лишь подумать о своих предках с почтением и благодарностью, без осуждения и обид. Это порой сложно, но если ты это сделаешь, то почувствуешь явную защиту за своей спиной и уверенность в том, что все происходит правильно.

Не хорошо и не плохо. Правильно.

Практика дня: Пусть сегодня все собравшиеся за праздничным столом расскажут о своих родителях, предках, семье.

Помяните добрым словом ушедших и выпейте здравие живущих. Не плакать и не грустить!

Совет дня: Будь там, где тебе лучше. С тем, с кем больше нравится. Делай то, что нужно тебе. Лично тебе.

День 14

Сегодня очень важно закончить все начатые дела, подтянуть «хвосты». Все, что ты не сделаешь сегодня, завтра у тебя заберут. Поэтому не жалей ни времени, ни сил для завершения своих дел. Во всех аспектах своей жизни проясни отношения, заверши переговоры, закончи «текучку» по максимуму.

Практика дня: Если тебе трудно принять решение по какому-то вопросу, используй следующий метод. Представь себе самый худший вариант развития событий. Переживи его так, как будто он случился на самом деле. Какое твое решение может привести к такому результату?

События многовариантны, и с тобой может произойти любое из миллиона возможных. Что случится наяву? Подумай о худших раскладах и обязательно выйди из них с выигрышем. Не с победой, а именно с выигрышем. Побеждают пусть герои. А умный человек не побеждает. Он выигрывает.

Совет дня: Делай свою игру так, как будто от этого зависит твоя жизнь. Виртуозно.

День 15

Сегодняшний день очень хорошо посвятить «вложениям», причем безвозмездным. Например, давать милостыню.

Помни четыре золотых правила подаяния:

1. Давай тому, кому надо.
2. Давай столько, сколько надо.
3. Давай тогда, когда надо.
4. Давай там, где надо.

Выполнение этих четырех правил гарантирует тебе максимальную отдачу от пожертвования.

Практика дня: Определи в твоем окружении того, кто нуждается больше всего. Узнай, в чем он нуждается больше всего. Реши, что и сколько необходимо дать для удовлетворения его нужды (не больше!). Давай так, чтобы не оскорбить человеческое достоинство.

То, что ты подаешь (жертвуешь), может быть не только деньги или что-то материальное. Жертва - это энергия, а значит - и внимание, и эмоции, и чувства, и мысли, и время. Великое искусство взаимодействия с людьми заключается в том, чтобы точно определять, что, кому и сколько надо.

Совет дня: Бескорыстное добро карается судьбой с вероятностью единица.

День 16

День концентрации на личных задачах. Посвяти этот день себе, тому, что ты любишь больше всего. День хорош для налаживания отношений с людьми.

Если ты вчера правильно научилась определять потребности окружающих, то сегодня тебе не составит труда применить все это на практике. Общаясь со знакомыми и не очень знакомыми людьми, старайся сосредоточиться на их внутренней глубинной потребности: чего им не хватает в жизни? В чем они нуждаются больше всего? Кому-то нужно внимание, кому-то восхищение, третьему - ощущение, что он любим, а пятому - право любить самому. Дай им это.

В ответ ты получишь то, что нужно больше всего тебе. Это называется адекватный энергообмен - основной принцип жить с Миром в ладу.

Практика дня: Посети сегодня групповые мероприятия: сходи на учебу, послушай лекции, запишись на семинар или просто отправься в кино или театр. Будь среди людей и постарайся получить удовольствие от общения.

Совет дня: Не строй крепостей, чтобы защитить себя. Изоляция опасна.

День 17

День призыва источников информации. Сегодня можно начинать свое самое важное дело - этот день самый лучший! Скопленная сила и проведенный анализ прошлых дней поможет тебе без задержек и промедления сделать то, что ты хочешь. Внимательно анализируй всю полученную информацию.

Практика дня: Научись оценивать все происходящее с точки зрения Цели. Все, что ты прочитала, услышала или увидела сегодня, пропусти через сито своего понимания: как это поможет мне в моем деле?

Помни, что даже самая незначимая на первый взгляд информация может тебе пригодиться. И если не сейчас, то потом - точно. Для того чтобы все, что ты знаешь, пошло тебе впрок, ты должна научиться не только запоминать, но и систематизировать информацию. Хорошим и проверенным критерием оценки нужности может быть вопрос - «что я с этого буду иметь?».

Совет дня: Готовься к настоящей игре. Когда придет твое время, ты должна уметь не только управлять фигурами, но и рисовать само шахматное поле.

День 18

День искушений воли и плоти. Много соблазнов. В этот день обстоятельства выявляют твои слабости - учись сегодня, узнавай свои тонкие места. Ошибки и поражения показывают тебе, с чем работать дальше.

Если ты оступилась сегодня, ошиблась в чем-то - нив коем случае не упрекай и не ругай себя. Самоуничижение - порочная практика, и она может привести тебя к полной потере веры в себя. Если это произойдет, то будь уверена, что и окружающие не будут больше в тебя верить.

Практика дня: Возьми чистый лист бумаги и раздели его на две части по вертикали.

В левой колонке напиши свои самые сильные стороны - это твой актив. В правой колонке напиши свои самые слабые стороны - это твой пассив.

Актив дает силы, а пассив - забирает. Подумай о том, чтобы перевести свои слабые стороны в сильные. Чему научиться? Что понять? С кем поговорить? Что сделать? Где отступить? Куда нажать?

Совет дня: Используй тактику капитуляции: обрати слабости в силу.

День 19

Этот день посвяти мечтам. Мечта - это начало желания. Желание - основа Цели. В этот день можно загадывать желания, призывать силу Луны для исполнения сокровенных мечтаний.

Луна - женское светило. У нее есть сторона светлая, видимая для всех. А есть сторона темная - она никогда не поворачивается ею к Земле. Женщина подобна Луне: есть видимая часть, которая взаимодействует со всеми вокруг, а есть и темная - и даже ты сама не знаешь, какие глубины есть в твоем подсознании, какие тайны и какие бездны возможностей скрыты в нем.

Практика дня: Возьми серебряную (по цвету) монету и положи ее в чашку с водой. В воду брось щепотку соли. Поставь чашку на окно так, чтобы лунный свет падал на монету. Пусть она напитывается лунным светом до утра. Убрать монетку следует до восхода солнца. Ее надо носить в кошельке и не тратить. Перед сном думай, сколько тебе нужно денег и на что ты хочешь их потратить.

Совет дня: Приходи как жнец, ибо так ты будешь сеять.

День 20

До 20 часов - продолжай работу предыдущего дня - мечтай, фантазируй, получай удовольствие от предвкушения.

После 20 часов устрой себе праздник. Сегодня вечером недопустима печаль, не ограничивай себя ни в чем.

Полезно пить сухое вино или кагор. Вино поможет тебе расслабиться, погрузиться в мечтательное состояние. Для твоей души отдых - это праздник.

Практика дня: Сегодня полезно устроить себе очищающую японскую ванну. В горячую воду вылей бутылку водки. Водка отлично «вытягивает» шлаки из организма. Зажги свечи, включи приятную музыку и позволь себе 40 минут поваляться в ванной, максимально расслабляясь.

Эта практика помогает избавиться от бессонницы, которая очень часто бывает у эмоциональных людей. Научись расслабляться. Если твое сознание живет в состоянии стабильного стресса, ты рискуешь потерять контроль над происходящим в твоем теле. А хорошо чувствовать свое тело - это залог здоровья.

Совет дня: Наслаждение коротким отдыхом лучше, чем долгим.

День 21

Сегодняшний день как нельзя лучше подходит для налаживания контактов и эффективного общения с людьми.

Если ты с кем-то в ссоре - сегодня самое время помириться. Постарайся изгнать из своей головы грустные или злобные мысли. Помни, вокруг тебя люди, просто люди - со своими проблемами, сложностями, обидами и несовершенствами.

Сегодня можно обращаться за помощью, брать деньги в долг. Можно поделиться своими печалями и горестями - это не повлечет за собой нежелательных последствий.

Практика дня: Сегодня хорошо обливаться холодной водой или обтираться снегом. Подобная встряска очень полезна для организма - она пробуждает спящие жизненные силы. Перебори свой страх, и ты получишь от процедур максимальную пользу.

Это действие - как первый шаг в начале пути, он самый трудный. Но он демонстрирует Силам, что ты готова на поступок, готова изменить себя и свой Мир через бесстрашие.

Совет дня: Учись преодолевать себя. Так ты сможешь преодолеть все.

День 22

Этот день - зеркало. Основной закон этого Мира гласит: «Что внутри, то и снаружи». То есть все, что есть в твоем внешнем, материальном Мире, имеет причины и истоки в твоем Мире внутреннем.

Ты привлекаешь к себе людей, которые «зеркалят» тебя, отражают своим поведением какие-то качества твоей личности. Даже если тебе кажется, что твой оппонент и ты - две противоположности, тем не менее в нем есть качества, которые ты подсознательно демонстрируешь или, напротив, тщательно скрываешь.

Все, что происходит с тобой в этот день, есть зеркало твоего внутреннего Мира. Те, кто тебя раздражает, показывают тебе те качества личности и характера, которые принадлежат тебе. Те же, кто тебя радует, показывают и то, что ты любишь и ценишь в себе.

Практика дня: Анализируй людей, спрашивая себя: «Какую черту моего характера сейчас демонстрирует мне мой собеседник? Почему именно эта черта обнажилась сейчас и почему именно в этой ситуации?»

Совет дня: Обезоруживай собеседника с помощью «эффекта зеркала».

День 23

Сегодняшний день опять будет проверять тебя на прочность. Если твоей личной силы не достаточно, то из охотника ты можешь превратиться в жертву. Этот день показательный - он демонстрирует твое положение в иерархии Мира людей.

Ситуации сегодняшнего дня покажут, не находишься ли ты в ложных представлениях и в паутине иллюзий. Кто ты: жертва или охотник? Расставляешь ли ты сама силки для благоприятных ситуаций или попадаешься в ловушки, расставленные другими охотниками?

Практика дня: Сегодня полезно посидеть у костра, подышать свежим воздухом. Это поможет привести в порядок мысли и избавиться от тяжелых эмоций и переживаний.

Вбери огонь в руки, впитай его глазами. Позволь теплу разлиться по телу. Учись управлять энергией огня, изменяя свои ощущения, эмоции и мысли. Играй. Экспериментируй. Учись обращать силу стихии себе на пользу.

Совет дня: Чтобы точно знать, куда идти, надо определиться с тем, где ты находишься.

День 24

Сегодня у тебя есть шанс осознать те «крючочки» и «кнопочки», с помощью которых тобой пытаются манипулировать.

И если ты полагаешь, что такого в твоей жизни никогда не происходило, то спроси себя, приходилось ли тебе «бескорыстно» помогать кому-то? А делать что-то через не хочу? А через надо?

Бескорыстия не бывает. Ты всегда получаешь что-то взамен, в данном случае - удовлетворение твоей ложной гордости, которая называется «гордыня». Пользы только, увы, тебе это никогда не принесет: теша свою гордыню (пусть даже неосознанно), ты упускаешь в жизни что-то важное лично для себя. А выгоду будут получать те, кто воспользовался твоими «кнопочками» для получения реального результата для себя.

Практика дня: Попробуй осознать предметы своей гордости. Может быть, поначалу тебе не так просто будет понять, чем именно ты гордишься. Но после некоторых размышлений ты вспомнишь. Теперь попробуй понять, что в своей жизни ты делаешь ради своего удовлетворения и кто на самом деле получает реальную выгоду.

Совет дня: Обман начинается с внутренней готовности обманываться.

День 25

День формирования коллектива. Сегодня ты сможешь эффективно работать со своими сослуживцами и сотрудниками, укрепляя связи и налаживая с ними отношения.

Определи свой «ближний круг» - тех людей, которым ты доверяешь больше всех на свете. Решение, которое ты примешь сегодня, может стать началом долгой дружбы или серьезных личных отношений.

Сегодня ты можешь увидеть истинное отношение людей друг к другу. Не пропусти момент и воспользуйся возможностью, чтобы впоследствии не пострадать от неправильной оценки отношений людей к тебе.

Практика дня: Обрати сегодня внимание на тех, кто позвонит тебе «просто так», а не по делу. Может быть, это самые верные и любящие тебя люди. Не обижай их - они нуждаются в твоем внимании и заботе. Их любовь и верность тоже не бескорыстна, но, возможно, все, что им надо, - это твоя любовь.

Совет дня: Всегда защищай свой «ближний круг» и никогда не подставляй их под удар. Не предавай близких.

День 26

Этот день лучше всего посвятить учебе и исследованию собственных корней. Помни, что знания только тогда имеют ценность, если тебе есть кому их передать. Это могут быть твои дети, твои ученики, твои друзья.

Возьми от своих родителей и наставников как можно больше информации сегодня и постарайся понять - кто после тебя понесет ее дальше.

Задумайся о своем Роде, о своей семье. Какое знание хранится в твоем Роду? Что является сокровищем твоей семьи? Что вы передаете по наследству от бабушки к матери и от матери к дочери?

Практика дня: Сегодня откровения Рода могут прийти во сне. Перед тем как заснуть, сконцентрируй свое внимание в солнечном сплетении. Перед своим внутренним взором представь себе пространство своего внутреннего Мира. Вычисти его, используя любой образ - тряпка, метла, пылесос. В результате пространство должно стать светлым.

Задай себе вопрос - что ты хочешь узнать, какую информацию получить?

Совет дня: Сны - ключи к откровениям будущего.

День 27

День мистический, день обольщения. Несладко сегодня приходится людям, которые не умеют работать со своими эмоциями, не осознают своих истинных желаний.

В этот день происходит разгул энергетического вампиризма («вампиры» словно получают суточную лицензию). Происходит много конфликтов, провоцируется агрессия.

Люди, страдающие от старости или многочисленных хворей, очень зависимы от окружающих здоровых людей. Всеми силами они стараются получить энергетическую подпитку. Это происходит, как правило, через сильную эмоцию: тебя могут провоцировать на смех или слезы, на ругань или просто втягивать в чужие конфликты. Не допускай этого, не позволяй никому безнаказанно питаться твоей силой.

Практика дня: Энергетическая защита: представь вокруг себя золотистую сферу. Она защищает тебя и не пропускает атаки тех, кто хочет забрать твою энергию. Представь, как в эту сферу вливается энергия земли снизу и энергия космоса сверху. Делай ее все крепче и сильнее. Она должна быть подобна броне, но прозрачна и чиста.

Совет дня: Будь добра лишь к тем, кто достоин этого.

День 28

Это день активной силы и действий. День разрушения старого и созидания нового.

Сильная личность подключает в этот день не только свою волю, но и мощь природы.

Если в этот день многое сделать, то все получится. Не жалей времени, не жалей сил для реализации своей Цели - все окупится сторицей. Иди напролом, сметай препятствия - сегодня это получится даже у самых стеснительных и нерешительных. Используй сегодняшний день, чтобы «добить» зависшие вопросы.

Практика дня: Встань ровно. Ощути силу тяжести тела. Представь, что тело словно сливается с землей, становясь с ней единым целым. Принимай силу земли. Пропускай ее через себя - с каждым вдохом ее становится все больше и больше, а тело твое словно наливается ею, становится крепким, сильным. Ощути тонус в каждой мышце.

Реализуй эту силу сегодня. Используй эту практику, если вдруг ты начала заболевать.

Совет дня: Пока у тебя есть силы, ты никогда не станешь ничтожна.

День 29

После вчерашней пахоты сегодня самое время отдохнуть. Очень хорошо будет уединиться от всех, побыть на природе, соединиться со стихиями.

Внешний Мир разрывает тебя на части, постоянно требуя к себе внимания: дети, семья, родители, работа, проблемы свои и чужие. В какой-то момент человек забывает, зачем он живет и куда он идет. Плыть по течению - значит не помнить себя, своих Целей и своих желаний.

Практика дня: Уединись, и желательно на природе. Повтори практику вчерашнего дня и вбери в себя энергию земли. Почувствуй воздух вокруг себя, слейся с ним, растворись в нем. Прикоснись руками к воде - вбери в себя ощущение воды. Почувствуй, как вода вымывает из тебя всю усталость, все накопившееся напряжение. Зажги свечу или разведи костер. Пропусти свет внутрь себя. Попробуй ощутить в себе все четыре стихии: землю, воздух, воду и огонь.

Совет дня: Учись концентрировать свои силы. Не разменивайся по мелочам - сосуд силы пустеет быстро, а наполнить его может не каждый.

День 30

Вчера ты накапливала силы, а сегодня надо их тратить. Если энергии не давать выхода, она застаивается, как вода в болоте, и начинает дурно пахнуть.

Дурной запах тела - это показатель застоя энергии в организме. Поэтому сегодняшний день надо посвятить движению, спорту, а также заботе о тех, кто тебе по-настоящему дорог.

Практика дня: Чтобы энергия не застаивалась, будет очень полезно следующее упражнение. Его можно выполнять сидя, лежа или стоя.

Сосредоточься на ощущениях своего тела. Быстро напряги все мышцы по максимуму - 5 секунд. Быстрое расслабление - еще 5 секунд. Потом снова сожмись, напрягись - и снова расслабься. Продолжай так в течение 1 минуты.

Также очень полезна будет сегодня русская баня с веничком. Хорошо долго постоять под душем, чередуя очень горячую воду с теплой.

Совет дня: Твое тело - источник силы, береги его. Если твое здоровье не нужно тебе - оно не нужно никому.

Этап 2, на котором ты научишься слышать и чувствовать других

День 1

Сегодняшний день - день подведения итогов прошедшего месяца. Чего ты достигла? Чему научилась? Как изменились твои планы?

Очень важно всегда уметь вносить коррективы в построенный план событий с учетом изменения внутренних и внешних обстоятельств. Неизменной должна быть только твоя главная жизненная Цель.

К ней можно идти разными путями. Для одних людей важен только результат, а для других - только процесс. Это не хорошо и не плохо - всего лишь особенность каждого человека. Но именно она во многом делает жизнь людей такой, какая она есть. Тому, кому важен только процесс, порой никогда не достичь результата: ведь дороги он выбирает «по удобству».

Практика дня: Составь план действий на грядущий месяц. Напиши, чего ты хочешь достигнуть. Поставь число и подпишись. Сожги листок с написанным на огне свечи, а пепел развей по ветру.

Совет дня: Неизменен тот, кто идет к великой Цели неизменными путями. Он не дойдет.

День 2

После подведения итогов вчерашнего дня, когда ты приняла решения и скорректировала планы, необходимо сделать шаг по направлению к своей мечте.

И шаг этот будет очень оригинальным - ты должна освободить место для нового, нужного и важного для тебя. Соверши ритуальное действие и. займись уборкой квартиры. Да, да, не смейся. Вычищение своего пространства от старого и ненужного для тебя сегодня станет не просто традиционной данью чистоте, а воистину ритуальным действием - ты подготавливаешь место для себя, для любви, для счастья и лада в семье.

Практика дня: Обойди с зажженной свечой всю свою квартиру по часовой стрелке. В данном случае цвет свечи имеет значение: если ты привлекаешь деньги - свеча должна быть зеленого цвета, если любовь - красного, если покой и мир среди членов семьи - желтого. Во время обхода думай о том, что ты хочешь получить.

Совет дня: Желание твое есть мерило всего. Не признавай принуждения ни над собой, ни над другими.

День 3

Сегодня день осознания причинно-следственных связей, день избавления от страхов перед будущим. Тебе не нужно сейчас сдерживать ни себя, ни эмоции, ни переживания. Ты можешь позволить себе и поплакать, и

посмеяться.

Очень хорош этот день для признания в любви и/или откровенного разговора со своим любимым. Пусть на поверхность выйдет все, что было скрыто.

Всегда лучше знать, чем не знать. Пребывание в неведении пагубно сказывается на том, кто живет в мире представлений, потому что башня иллюзий, которую ты строила много лет, имеет свойство рушиться в самый неподходящий для этого момент.

Практика дня: «Освобождение от проблем»: возьми миску с водой. Почти прикасаясь губами к воде, расскажи ей о своих проблемах, о трудностях и сложностях, о печалях и разочарованиях. Расскажи, от чего хочешь избавиться, что тяготит тебя и мешает чувствовать себя свободной. Воду вылей на землю!

Совет дня: Люби лишь достойных любви.

День 4

Сегодня день решительных действий и реализации своих планов. То, что ты сделаешь сегодня, ляжет в основу всего месяца. Принимай решения осмотрительно. Думай, что ты хочешь получить в итоге, анев процессе.

Поступая так, ты словно ставишь реперную точку на своем пути движения по жизни, определяешь вехи и мысленно расчищаешь себе дорогу.

Практика дня: Посмотри на свое окружение, на все, что тебе дорого и ценно. Определи то, с чем ты не расстанешься никогда и ни при каких обстоятельствах. Мысленно прикоснись к значимым для тебя вещам, процессам, людям и скажи: «Мое».

Этим ты устанавливаешь энергетическую связь между собой и значимыми для тебя вещами, людьми, явлениями и событиями. Отныне они будут привязаны к тебе незримыми нитями. И так будет всегда, пока ты сама не захочешь иного.

Совет дня: Своих вещей отдавать нельзя. Никому и никогда. Это относится ко всему: к предметам, людям, чувствам и переживаниям, событиям и жизни.

День 5

Сегодня Мир может чинить тебе препоны и всячески сопротивляться твоим действиям. Не стоит демонстрировать напор и натиск - используй силу сопротивления, чтобы «обмануть реальность». Обходи препятствия, не иди напролом. Лучшее состояние достижения результата сегодня - недеяние.

Необходимо научиться использовать свои слабости как силу. Не только отсутствие мужской физической силы, но и демонстрируемая психологическая слабость является для женщины огромным инструментом для достижения своих задач. Попробуй сегодня - и увидишь результат.

Практика дня: Замри на месте. Осознай ось своей личности. Ощути плотность воздуха вокруг тебя. Твое тело более плотное, чем пространство, окружающее его. Воздух не может проникнуть сквозь тебя и вынужден тебя огибать, обходить стороной.

Если ты будешь верна себе, если твоя воля будет проявлена - течение Мира также будет огибать тебя, а не собьет с ног. Ты сильнее. Гнись, но не ломайся. Сгибайся до земли, но вставай.

Совет дня: Отвечай лишь тем, кто имеет право спросить тебя.

День 6

Продолжается влияние предыдущего дня. Давление не ослабело, просто оно стало привычным. Поэтому сегодня можно отрабатывать практику маневрирования.

Практика дня: Представь себе, что ты - твое тело, мысли, движения, желания - это вода. Вообрази себя водой со всеми ее качествами: пластичностью, всепроникаемостью, гибкостью. Вода может существовать в трех состояниях: быть жидкой, пластичной; быть воздухом, паром, незаметным для окружающих; быть льдом - твердым и крепким.

Погрузись в состояние воды. Когда на тебя давят, когда окружающие пытаются манипулировать тобой - стань водой. Если вокруг будет холод -ты заледенеешь. Если будет сильно жарко от эмоций и страстей - ты испаришься. Если все будет спокойно и ровно - ты потечешь в проложенном тобою же русле. Но при этом сохранишь себя.

Умение быстро менять состояние и подстраиваться под ситуации, при этом оставаясь собой, - великое искусство, которым настоящая женщина должна владеть виртуозно.

Совет дня: Хорошо смеется тот, кто смеется незаметно.

День 7

Сегодня устрой праздник - хорошее и вкусное застолье, друзья и родные пусть соберутся за накрытым столом. Окружи себя теми, кто тебе дорог.

Разговоры, смех, вкусная еда объединят вас еще больше.

Практика дня: Сегодня ты можешь научиться вкладывать свою энергию в пишу. Еда, приготовленная абы как и сделанная с душой, отличаются друг от друга.

Пусть от этого процесса тебя ничто не отвлекает. Выключи телевизор -незаметный фон, который он привычно дает, несет в себе очень много негативной информации (реклама, новости), которая может быть поглощена пищей, которую ты готовишь. Лучше поставить приятную для тебя музыку, сделать атмосферу на кухне максимально комфортной для себя.

Подумай о том, что ты хочешь дать своей семье, своим близким. Готовь кушанья именно с этим желанием. Пища не только будет вкуснее - она еще и займется исцелением тех, для кого она предназначена.

Совет дня: Чародейство есть сила концентрации энергии для произведения желаемого результата.

День 8

Сегодня очень важно получить как можно больше информации, полезной для себя. Собирай ее по крупицам, не отказывайся ни от чего - когда-нибудь тебе может пригодиться то, что сейчас кажется пустым и ненужным.

Слухи, сплетни, заметки, новости - это сведения, которые станут для тебя информацией только тогда, когда ты найдешь всему этому применение. Главное, ничего не забывать - пусть информация опустится в подсознание и останется там. В нужный момент она сама выскочит из недр твоей памяти, как чертик из табакерки.

Сегодня - только сбор, накопление. Отделять зерна от плевел ты будешь завтра.

Практика дня: Сегодня проведи среди своих знакомых и коллег такой эксперимент. Попроси их ответить на единственный вопрос: «От чего ты не откажешься никогда в жизни?» Те, кто ответит на него так же, как и ты, подходят тебе больше всего: у вас одинаковые ценности. На этих людей можешь положиться.

Совет дня: Всегда лучше знать, чем не знать.

День 9

Сегодняшний день можно посвятить разбору и систематизации накопленной и собранной информации. Займись анализом.

Анализ - это когда из всего вороха сведений ты выделяешь главное. Главное определяется пониманием, нужно оно тебе для Цели, для смысла жизни.

Практика дня: Определение Цели жизни: запиши на листке бумаги ту задачу, которая стоит перед тобой сейчас. Задай себе вопрос: «Зачем?» Запиши полученный ответ. Этот ответ также проанализируй с точки зрения «зачем мне это» - и тоже запиши ответ.

Задавай себе вопрос «зачем», пока не получишь результат - истинный смысл твоего желания. Он проявляется тогда, когда вопрос «зачем» дает один и тот же результат и не вызывает сомнений. Это - главное. Раз оно нужно, значит, это и есть главное.

Не жалей времени на такую работу - потом она окупится сторицей.

Совет дня: Знай, зачем тебе все это нужно на самом деле. Не обманывай себя - оправдываться не перед кем.

День 10

Сегодня день работы с подсознанием, с ощущениями. Подсознанию надо доверять. Интуиция - это инструмент подсознания. Развивай ее через доверие к своим чувствам.

Разговаривая с человеком, учись интуитивно отличать правду от вымысла, откровенную ложь от просто заблуждений. Доверяй себе.

Практика дня: Сегодня очень хороший день для изготовления «чаши молодости». Возьми свою фотографию, которая тебе очень нравится. Там, в тот момент своей жизни, ты была молода, здорова и счастлива. Возьми стеклянную банку (1-2 литра). С наружной стороны оберни ее фотографией изображением внутрь. Оберни банку поверх фотографии фольгой - это экран, который излучение от «счастливого фото» направит внутрь баночки. Налей в банку воды. Дай ей отстояться и зарядиться в течение ночи. Пей смело каждое утро. Вода доливается по мере использования.

И через месяц ты себя не узнаешь.

Совет дня: Что естественно, то и правильно.

День 11

Сегодня займись своим домом и попробуй наладить контакт со своим домовым.

Домовой - добрый дух дома, и в сферу его интересов входит богатство и благополучие своей территории и всех, кто на ней обитает. Плох тот дом, где нет домового, - он пуст и беден.

Домовые живут в укромном месте, любят соль. Увидеть их обычный человек может лишь периферическим (боковым) зрением.

Домовой обережет дом от «случайных» аварий, протечек и поломок. Он не даст тебе оставить включенный утюг или незакрытый кран. Не любит домовой беспорядка и бесхозяйственного отношения и пакостит нерадивой хозяйке, пряча ее вещи (особенно любит расчески и почему-то один носок).

Практика дня: Устрой домовому праздник и угощение. Ему можно подарить маленькую мягкую игрушку. Вечером, перед сном поставить ему дар - молоко и кашу. И обязательно сказать: «Дедушка-суседушка! Кушай кашу да избу храни нашу!» Эту работу очень хорошо проводить 10 февраля и 1 апреля - в день рождения и именины домового.

Совет дня: Счастье - это когда не надо врать, что тебе хорошо.

День 12

Посвяти этот день семье и родителям. Семья - это когда все вместе, когда не надо разделять Мир на «своих» и «чужих».

Семья - это клан. В него не обязательно входят родственники по крови. Но все члены семьи - Родичи. Почти сегодня старшего в Роду. Поддержи слабого - он взял все проблемы твоего Рода, все болезни и неприятности на себя - понимай это.

Если ты сама глава семьи - распредели сегодня правильно внимание между членами Рода. Определи, кто и какую функцию выполняет ради поддержки, выживания и благополучия своего Рода.

Практика дня: Вспомни сегодня всех успешных людей своего Рода, предков, которые достигли благосостояния. Пригласи их мысленно за общий стол, поблагодари за помощь и поддержку.

Перед тем как лечь спать, попроси у них совета, спроси о насущном. Ответ придет во сне.

Совет дня: Чем больше кровников и Родичей входит в Род, тем он сильнее. Род всегда будет стремиться выжить. Поддерживай всех своих сегодня ради счастья будущих детей.

День 13

Сегодня день окончания начатых дел. Подведи итоги, определи, что еще не доделано, и по возможности сделай это сегодня. Зафиксируй результат.

Посвяти этот день «подчистке хвостов». Они отягощают твою жизнь, стягивают внимание, забирают силы и лишают тебя возможности сконцентрироваться на главном.

Практика дня: Сегодня ты можешь научиться получать удовольствие от результатов своих трудов. Истинный предмет гордости - это то, что ты сделала сама. Заслуги твоих предков, сила компании, в которой ты работаешь, все достоинства твоего мужа имеют к тебе косвенное отношение. Но для тебя, как для личности, важно только то, что ты делаешь сама.

Оцени результаты своих трудов. Даже простая уборка в квартире, написанный отчет и заваренный чай могут быть предметом личных достижений. В момент окончания работы (любой) скажи себе: «Я это сделала» - и испытай чувство удовлетворения и законной гордости за себя.

Совет дня: Оптимист в каждой трудности видит возможности.

День 14

Сегодняшний день - день жертвы. Не пугайся этого слова. В понимании людей оно несет негативный смысл и воспринимается как вынужденная потеря. А это не совсем так.

Жертва - это прежде всего вложение, то, что ты вкладываешь, ожидая получить что-то взамен. Ты пришла в этот Мир, предварительно заключив с ним Договор. В нем всему назначена своя цена: деньги для тебя стоят столько-то, любовь - столько-то, а семья - столько-то. В течение жизни человек имеет возможность изменить условия Договора, но это трудно. Жертва - это цена, обозначенная в Договоре.

Практика дня: Определи то, что дается тебе легко и стоит по вложениям сил дешево. Определи то, что тебе дается трудно и стоит дорого. Реши, как ты можешь направить то, чего у тебя много, в то, чего тебе недостает.

Совет дня: На деньги, власть или любовь нужно иметь право. Определи, на что ты имеешь право от рождения и на что ты должна приобрести его в течение жизни.

День 15

Сегодняшний день посвяти любви, любви ко всем, кто тебе дорог, чье присутствие в твоей жизни является для тебя необходимым атрибутом состояния счастья и доверия. Одари их всех сегодня своим вниманием: даже пара теплых слов родителям и Родичам может существенно изменить энергобаланс в твоем доме.

Сила любви - самая мощная магия в этом Мире. Она способна преодолеть все, изменить человека до неузнаваемости, залечить самые страшные раны. Любовь - самая большая ценность в этом Мире, береги свое чувство.

Если ты сегодня решилась прояснить отношения - это замечательный день для признаний и откровений. Древние силы помогут тебе сегодня.

Практика дня: Возьми две тонкие свечки (желательно красного цвета). Скрути их вместе, как веревку, приговаривая: «Не свечи свиваю, а судьбы свиваю. Не свечи кручу, дороги кручу». Думай при этом о том, с кем тебе хотелось бы соединиться. Зажги свечи, пусть догорят до конца.

Совет дня: Не подавляй в себе стремлений и желаний, иначе зачем жить?

День 16

Сегодня надо транслировать и призывать информацию. Те сведения, которые ты скопила и систематизировала, сегодня надо выпустить в Мир вместе с силой, собранной в предыдущие дни.

Энергия плюс информация равно программа. Сегодня ты программируешь свой Мир согласно своим желаниям. Не бойся этого делать: события многовариантны, и из всего объема возможностей ты просто выбираешь свой.

Практика дня: Закрой глаза и сконцентрируйся на своем желании. Вспомни все, что ты узнала, услышала и увидела за последние две недели.

Подумай о результате, который ты хочешь получить.

Представь себе, как от тебя во внешний Мир расходятся тонкие лучики, несущие в себе информацию о твоем желании: из сердца, из солнечного сплетения, из низа живота - это энергия. Сила.

Такая трансляция энергии послужит силками для привлечения в твою жизнь ситуаций и событий, нужных тебе.

Совет дня: Все в Мире может измеряться только тремя вещами - силой твоего желания, твоим намерением и твоей Целью.

День 17

Во второй половине дня ты получаешь результат того, что сделала вчера. Люди, события, ситуации - все есть показатель того, насколько сильным было твое желание изменить свою жизнь и что ты хочешь на самом деле.

Сила подсознания огромна. Подсознание подобно айсбергу - на поверхности только малая его часть, а все самое могущественное скрыто от глаз.

Практика дня: Закрой глаза. Представь себя перед входом в пещеру. Он закрыт или открыт? Если закрыт - открой его и входи. Осмотри пещеру - что ты в ней видишь? Насколько она велика? Есть ли в ней тайные, скрытые места или она видна тебе вся? Есть ли там тайные ходы? Вызывает ли пещера страх или, напротив, азарт и возбуждение?

Эта пещера - твое подсознание. Исследуй ее с зажженным факелом в руках, чтобы вытащить на поверхность все свои страхи, все страсти и желания. Забирайся в самые потаенные уголки, исследуй их, запоминай все, что видишь и чувствуешь.

Совет дня: Греха нет. Есть только желание и страх. Только они являются мерилом твоих поступков.

День 18

День гармонии. День мечтаний. Не бойся мечтать - в мире своих фантазий ты способна пережить любые жизненные ситуации и выйти из них с победой и достоинством. Во внутреннем мире ты можешь быть кем угодно и пережить небывалое счастье и радость.

Сегодняшний день придаст силы мечтаниям. Как ты себе «намечтаешь» жизнь, такой она может и быть.

Каким прекрасным казался тебе этот Мир в детстве, когда ты еще не знала, что мечты - «это пустые фантазии», как тебе потом рассказали взрослые и умные люди. Вспомни свои детские мечты - они ключ к тому, чего нужно достичь в этой жизни твоей измученной душе.

Практика дня: Утром, перед тем как окончательно проснуться, позволь себе несколько минут понежиться в постели и помечтать: каким ты хочешь видеть свой сегодняшний день? Что сделать? Кого увидеть? С кем поговорить? Что получить?

Переживи этот день в красках и смело иди в Мир. Твои мечты непременно сбудутся.

Совет дня: Следуй естеству и получай удовольствие.

День 19

После 18 часов проведи время со своей семьей. Не пускай сегодня в дом чужих, пришлых - пусть твое внимание будет отдано лишь только твоей семье и твоим родителям.

Не имеет значения, чем вы будете сегодня заниматься - сидеть ли за накрытым столом или просто тихо разговаривать перед телевизором, -главное, вы будете вместе. Почувствуй сегодня, что вы - семья. Когда вы вместе - это единое целое.

Если семьи у тебя пока нет, представь мысленно, что она есть. Подумай, какую семью ты хочешь. Представь, что все они находятся сейчас рядом с тобой. Осознай, что именно ты хочешь ощущать и переживать рядом со своими родными людьми.

Практика дня: Подумай о том человеке, кто стоит за твоей спиной. Кто прикрывает твой тыл. Он не перед глазами, но ты знаешь, что на него ты всегда можешь положиться. Он может быть незаметен и находиться в тени, но всегда рядом. Поблагодари этого человека (или людей), хотя бы мысленно. Это большое счастье, когда тебе прикрывают спину.

Совет дня: Если бы мы умели проживать свой день так, как будто бы он был последним, ценность присутствия близких и любимых рядом была бы несоизмеримо выше.

День 20

Сегодняшний день посвяти тому, что начала накануне вечером. Оставайся со своей семьей или в уединении. Размышляй о том, кто помогает тебе в этой жизни, кто создает и укрепляет твое пространство жизни.

Практика дня: Сделай сегодня то, на что у тебя не хватало раньше силы воли и терпения: поголодай, начни обливаться холодной водой, почитай литературу, которая скопилась у тебя «для срочного прочтения», помоги ребенку с уроками и так далее.

Жизнь человеческая, в сущности, так коротка, что надо успевать делать все сегодня, ибо завтра может не наступить.

Осознай силу момента «здесь и сейчас». Только сейчас ты переживаешь то, что через мгновение уже станет прошлым и не вернется никогда. Оцени этот миг как самый-самый. Всю скопленную любовь, невысказанную нежность, нерастраченное чувство - зафиксируй в моменте. Это твой ресурс, с которым ты пойдешь дальше и реализуешь все свои смелые мечты.

Совет дня: Учись смотреть в суть вещей. Внешние факторы роли не играют. Слова тоже.

День 21

Сегодняшний день снова посвяти осознанию своих зеркальных отражений - людей, с которыми тебе предстоит общаться. Ведь не только они тебя «зеркалят», но и ты их тоже. Лови себя на мысли, какое качество своего собеседника ты отражаешь в данный момент.

Сегодня прояви доброту и щедрость - и Мир покажет тебе, кто на самом деле добр и щедр с тобой. Угости сотрудников и коллег пирогами, позвони друзьям «просто так». Сделай для любимых и родных людей то, что хотела бы получить от них. Отследи их реакцию - она есть зеркало того, что ты чувствуешь иногда к себе.

Практика дня: Посмотри на себя в зеркало. Запомни себя. Закрой глаза и подумай о чем-нибудь хорошем, вспомни что-то приятное. Открой глаза и посмотри на себя. Есть разница? Конечно, есть. На твоем лице отражаются эмоции, и когда ты не видишь себя, то очень трудно их контролировать. А маски имеют тенденцию прилипать, превращаясь в постоянное лицо.

Совет дня: Зеркала отражают лишь маски (О. Уайльд).

День 22

Человек всегда находится в паутине - информации, связей, намерений. Но разница между людьми в том, что одни плетут паутину, а другие в нее попадают. Застрять в паутине иллюзий можно, попавшись на приманку.

Такой приманкой могут быть навязанные тебе Цели и ценности, бег по кругу в поисках денег, «чудо», которое случается с кем-то, но не с тобой. А ведь чуда очень хочется. Хочется, чтобы безо всяких усилий с твоей стороны в жизнь пришли деньги, любовь и счастье.

Это - паутина. Паутина иллюзий и лжи.

Практика дня: Вспомни о своем тайном желании, которое у тебя никак не сбудется. Откуда оно взялось? Почему в твоем разуме возникло именно это желание, а никакое другое? Почему ты его стесняешься?

Применяй практику анализа с помощью вопроса «зачем?». Прими свое «тайное желание» как неотъемлемую часть себя. Разве можно отказаться от своей руки или ноги? Так ис желанием - оно порождено глубинами твоего внутреннего Мира, и отказываться от него - значит отказаться от части себя.

Совет дня: Нет ни добра, ни зла. Все субъективно и относительно.

День 23

Сегодня продолжай работать с иллюзорными представлениями об этом Мире. Твой Мир всегда такой, каким ты его готова видеть.

В паутину иллюзий человек загоняет себя через предметы своей гордости. За каждой ценностью стоит смысл. Если ты определишь истинный смысл своей гордости, ты сможешь определить, кому это выгодно.

Практика дня: Снова составь список того, чем ты гордишься. Осознай, сколько еще людей гордится тем же самым. Спроси себя: «Почему?» Почему люди и ты вместе с ними гордишься именно этим? Определи то, что ты ненавидишь. Сколько людей ненавидят то же самое вместе с тобой? Определи почему.

Теперь ответь себе на самый главный вопрос: что ты любишь и что ты ненавидишь на самом деле? Лично ты, а не мама-папа, не общественное мнение, не друзья-приятели или модные тенденции.

Совет дня: Не дели Мир на «хорошо» и «плохо». Дели на «мое» и «чужое». Это относится ко всему: к вещам, желаниям, мировоззрению, вере.

День 24

Сегодня очень хороший день для формирования команды единомышленников: сослуживцев, коллег по творчеству и даже семьи. Возможные застолья, корпоративы, дни рождения сотрудников только усилят возможности сегодняшнего дня.

Один в поле не воин. Эта народная мудрость показывает, что в той борьбе за ресурсы, внимание, любовь, пространство, которую, увы, ведет каждый человек, он вступает в схватку не с кем-то мифическим, а с себе подобными. Ты и твои соратники завоевывают себе место под солнцем. Если ты не пребываешь в иллюзиях и понимаешь это - ты более свободна, чем тот, кто этого не понимает.

Практика дня: Формируй команду. Подбирай единомышленников. Смотри на людей не с точки зрения нравится - не нравится, а полезен - бесполезен. Для чего? Для твоей сугубо индивидуальной, личной Цели. Забудь об «общественной морали», думай только о себе.

Совет дня: Цени свою команду, защищай ее всеми доступными способами.

День 25

Сегодня надо работать со своим материальным благополучием - окончание этапа, на котором ты сейчас работаешь, очень подходит для этого.

Когда-то наши предки почитали бога Белеса, который охранял их достаток и благополучие. В честь него наши предки устраивали гуляния и шумные представления, сродни нынешним масленичным. Древняя сила земли, на которой ты живешь, еще хранит память о мощных и внимательных богах, которые берегли людей, живущих в их «владениях». Люди помнили и почитали заветы, жили согласно Покону.

Практика дня: Сегодня ощути силы древней земли, почувствуй, как они пробуждаются в тебе. Земля - символ всего материального, сейчас и ты можешь привлекать эти силы к себе.

Возьми ореховую веточку или прутик и белую шелковую ленту. Обвяжи прутик лентой крест-накрест снизу вверх. Прутик воткни в землю возле дома ближе к перекрестку. В землю влей несколько колпачков водки или коньяка. Попроси Велеса привлечь к тебе деньги, скажи, сколько и на что тебе надо. Эффект усилится, если ты будешь «подкармливать» веточку каждую среду.

Совет дня: Всегда стремись к большему.

День 26

Этот день может показаться тебе обманным, лукавым, сумрачным. Все кажется не таким, как есть на самом деле, много заблуждений и иллюзий. Эмоции захлестывают через край. Энергетические вампиры выходят на охоту.

В этот день очень важно следить за своими эмоциями, не нервничать. Ограничь контакты с теми, кто провоцирует тебя на агрессию и скандалы. Закрывайся. Не поддавайся на провокации.

Практика дня: Если на твоем пути встретится энергетический вампир -скорми ему негатив. Представь, как из твоего пупка выходит энергетический жгут, черная нить - все самые низкие эмоции, самые тяжелые и гнетущие переживания. Вампир немедленно отстанет.

Не давай пользовать твою силу. Она только твоя, и ты сама будешь решать, кому ее давать, а кому нет. Бесполезно убеждать агрессора, что он поступает «не по-человечески», - бей врага его же оружием.

Совет дня: Воздай другим то, что они воздали тебе. Презренен тот, кто отвечает добром на хулу.

День 27

Сегодня - день активности и деятельности. Не жалей сил и времени для достижения своих Целей. Выходи из спячки, просыпайся. Сегодня ты можешь сделать многое, если не будешь лениться. Этот день - не для размышлений, а для конкретных действий и решений. Все, чего ты реально достигнешь сегодня, ляжет в основу твоего будущего благосостояния.

Сегодня нежелательно спать днем. Но полезно вкусно и сытно есть.

Практика дня: Если сегодня ты почувствуешь усталость, можешь восстановить силы с помощью следующего дыхательного упражнения:

1. Вдох необходимо делать, надувая диафрагму, раздувая ее как шарик. Выдох - прижимая живот к позвоночнику.

2. Дыши так по следующей схеме: максимальный вдох на 4 счета -задержка дыхания на 4 счета - полный выдох на 4 счета - задержка дыхания на 4 счета.

3. Дыши так в течение 5-7 минут, и силы быстро восстановятся.

Если выполнять это упражнение каждый день, то лишний вес уйдет очень быстро, а самочувствие будет превосходным.

Совет дня: Испытывай себя, чтобы побеждать.

День 28

Сегодня - отдых и только отдых. Пассивный отдых: выспаться, заняться косметическими процедурами, сходить в баню.

Общение необходимо свести к минимуму. В идеале этот день посвятить практике молчания: в течение суток не произносить ни слова и слушать только себя.

Практика дня: Наполняй себя энергиями и позитивными эмоциями. В твоей жизни наверняка были моменты, когда и тело и душа чувствовали себя превосходно. Такие моменты - твои ресурсы. Эти состояния надо коллекционировать. Составь список своих самых прекрасных моментов жизни. Переживи каждое по очереди. Запомни, как меняется твое состояние, когда ты полностью погружаешься в эти переживания.

Запах прелых листьев, тела любимого человека, шум морского прибоя, первое слово твоего ребенка, долгожданное признание в любви и многое, многое другое - твой драгоценный ресурс. Береги его.

Совет дня: Все, что ты сейчас делаешь, воплотит сновидения твоего сегодняшнего дня.

День 29

Сегодня день выхода энергии. Сегодня ни в коем случае нельзя сдерживать эмоции, мысли. Необходимо заняться физическим трудом. Полезно сегодня дать себе разрядку в спортзале, секс сегодня даст ощущения невероятного освобождения.

Практика дня: Сегодня благоприятный день для начала ведения дневника. Дневник - это не девичьи фантазии. Дневник - это хронология и летопись твоей жизни. Человек очень многое забывает из того, что пережил. Запоминается лишь самое яркое, самое эмоциональное и, к сожалению, самое негативное. Но каждая минута твоей жизни наполнена смыслом, каждый день ты можешь видеть ключи к решению своих проблем.

Описание событийного ряда в дневнике поможет тебе сгруппировать произошедшее и увидеть формулу его возникновения - причинноследственную связь.

Важно работать с дневником каждый день - хоть пару строчек, а записать!

Совет дня: Надо очистить сознание, но не терять из вида основу, по которой ты ходишь. Не иди быстро - надо испытать путь.

День 30

Сегодня, в противовес вчерашнему дню, надо по возможности сдерживать свои эмоции инив чем не нарушать гармонию. Противопоказаны ссоры, агрессия. Во всех делах должна соблюдаться ровность и размеренность.

Любое движение эмоционального маятника сегодня чревато последствиями, сродни сходу лавины с горы. Будь осторожна и не поддавайся на провокации.

Концентрация на самой себе, э. не нэ. внешнем Мире поможет тебе увидеть «изнанку вещей» - истинную суть окружающих и смысл их действий.

Практика дня: Ощути ось личности. Концентрируй внимание на оси. Почувствуй, как внешний Мир струится вокруг тебя и сквозь тебя. Ты прозрачна абсолютно для всего. Тебя ничего не задевает, ничего не тревожит. Малейшее давление Мира, малейшая провокация - хватайся за ось личности, как за волшебную палочку, и говори себе: «Все, что сейчас происходит вокруг меня, - это не я».

Совет дня: Все пройдет, и это тоже (Соломон Великий).

Этап 3, на котором ты научишься слышать и чувствовать Мир

День 1

Сегодня для тебя начало весны, начало новой жизни. Вспомни сегодня все, что произошло с тобой за последние два месяца. Мысленно поблагодари всех, кто в течение этого времени был твоими учителями, - друзей и недругов, обидчиков и завистников, благородных и бесчестных людей, - все они дали тебе знания, указали на достоинства и несовершенства твоего сознания, на задачи, которые тебе нужно будет решить в ближайшем будущем.

В этот день надо сделать что-то своими руками. Это символический акт, подтверждающий то, что ты что-то можешь сама.

Практика дня: Подумай о том, чего ты добилась за предыдущий месяц. Какие достижения ты можешь приписать себе лично? Отвечай честно, не лукавь с собой. Чему ты научилась? Что поняла? Что сделала? Что еще предстоит сделать и понять? Что исправить из сделанного ранее? В своем дневнике, если ты начала его вести, напиши план действий на грядущий месяц. И подумай над тем, как это можно выполнить лучшим образом.

Совет дня: Испытывай свои пределы.

День 2

Сегодняшний день может быть темным - вероятен выход эмоций, проявление тайных желаний. Посвяти этот день работе с подсознанием.

Темный не значит плохой или злой. Темный - значит скрытый, непроявленный.

В твоем подсознании много тайных страхов и желаний. Ты будешь честна перед собой и избавишься от многих проблем в будущем, если позволишь им выйти наружу: из тьмы на свет, из незнания к пониманию и принятию.

Практика дня: Закрой глаза и сосредоточься на солнечном сплетении. На внутреннем экране переноси внимание ниже, пока взгляд не упрется в черное озеро. Это твои скрытые страхи. Без сомнения искупайся в этом озере. Если начнут выходить эмоции - плач, смех, - это очень хорошо. Это значит, что ты освобождаешься от того, что тяготит твое подсознание. Обязательно после этого прими максимально горячий душ (сколько сможешь вытерпеть).

Совет дня: Не бойся страха. Ужас есть реализация внутреннего кошмара -выпусти его наружу. Сегодня это можно сделать без последствий для себя.

День 3

День любви и отдыха. Сегодня можно (и нужно!) провести день с любимым человеком, проявить запрятанные в потаенные уголки души нежность и доброту.

Такой день бывает редко: ты можешь позволить себе слабость и эмоции, это не только произведет, но и укрепит твое благоприятное впечатление в глазах окружающих. Крайне хороший день для свиданий.

Практика дня: Купи или сделай своими руками какую-то вещь, которая максимально символизирует твои чувства по отношению к любимому. Возьми ее в руки и представь, как внизу живота формируется маленький энергетический шарик - сила твоего чувства. С каждым мгновением он становится все ярче и сильнее. Поднимай его вверх, пропуская через сердце. Вложи в него всю силу твоей любви и выпускай через руки.

Подарок, сделанный сегодня, навсегда станет талисманом любви для того, кому его подарили.

Совет дня: Любовь не может властвовать над людьми, но она может изменять их (И. Гете).

День 4

Этот день очень важен для осознания материальности этого Мира. Он учит умеренности и разумности поведения в быту, в использовании материальных ресурсов.

Правильное вложение энергии есть залог успеха во всем, что ты делаешь.

Нельзя платить за вещь тысячу, если она стоит рубль. Не поддавайся на иллюзию ценности - плати лишь столько, сколько это стоит на самом деле.

Сегодня хорошо провести уборку в доме, разобрать старые вещи, собрать и отдать долги, сделать необходимые платежи, выполнить старые обязательства.

Практика дня: Вечером зажги 18 свечей. Подумай о том, чего материального ты достигла за всю свою жизнь. Как дорого тебе пришлось за это заплатить? Что еще ты хочешь получить в материальном Мире? Какую цену ты готова вложить в материальное благосостояние своей семьи.

Совет дня: Всему есть своя цена, но для каждого человека она разная: один за любовь платит грош, а другой за нее же - миллионы.

День 5

Сегодня постарайся как можно больше двигаться. Не сиди на месте, перемещайся - поезди по городу, походи по магазинам, займись активными видами спорта. Как только ты замрешь или остановишься, ты можешь оказаться под воздействием внешних сил, которые могут «придавить». Поэтому чем больше движения, тем больше возможностей маневрирования.

Сегодня тонизируй организм тем, что тебе нравится: чаем, кофе, небольшим количеством коньяка, грогом - чем-то согревающим. Проведи этот день в движении и удовольствии.

Практика дня: Попробуй сегодня двигаться не целенаправленно, а просто так, без какой-то Цели. Меняй планы, если в них вклиниваются обстоятельства - лавируй между событиями, не сталкиваясь с ними.

Путай чужие намерения, построенные планы. Вноси элемент хаоса в созданную упорядоченность - этим ты рвешь старые связи и вырываешься из тисков необходимости. Играй.

Совет дня: Отсутствие окончательного плана дает тебе бесконечное количество возможностей.

День 6

Сегодня продолжай подстраиваться под Мир. Если чувствуешь сопротивление - отойди в сторону. Улови попутный ветер и делай сегодня только то, что хорошо получается, что хочется делать именно сейчас. Не ломай себя на «надо», «положено» и «необходимо».

Плыть против течения трудно, бороться с ветряными мельницами - глупо. Высшая мудрость, хитрость и мастерство выживания - ловить попутный ветер, использовать силу внешнего Мира для достижения своих Целей.

Практика дня: Сегодня ни с кем не спорь. Слушай, молчи и со всем соглашайся. Запоминай, суммируй информацию, делай выводы, но ничего не предпринимай. Отстаивание личного мнения отложи до лучших времен.

Постарайся сегодня войти в состояние нуля: у тебя нет мнения, нет четких планов, нет амбиций и нет эмоций. Информация и энергия проходят сквозь тебя, не задевая. Если у тебя это получится - браво!

Это высший пилотаж владения женской силой.

Совет дня: Думай что хочешь, но поступай как ожидают.

День 7

Сегодняшний день обязательно надо провести в радости и веселье. Много гостей, хороший стол и восторг праздника - это то, что нужно сегодня. Постарайся получить сегодня максимальное удовольствие от жизни, от застолья, от общения.

Практика дня: Чтобы сегодня выглядеть ослепительно, сделай следующее упражнение: подойди к зеркалу и закрой глаза. Подумай о том, как ты хотела бы выглядеть, если бы. Может быть, это будет воспоминание о твоей юности, или вдруг перед внутренним экраном возникнет образ давно забытой мечты - что бы это ни было, позволь ему проявиться. Мысленно сделай шаг вперед и соединись с полученным образом - в ощущениях и в эмоциях, позволь проникнуть ему в каждую клеточку тела. Быстро открой глаза и запомни выражение лица. Храни его как можно дольше и периодически восстанавливай свое идеальное видение себя.

Будь уверена, что окружающие удивятся переменам, произошедшим с тобой.

Совет дня: Ничто не красиво, кроме человека, но самое красивое - это женщина.

День 8

Птица Гамаюн - божественный глашатай, рассказывающий людям тайны будущего. Сегодняшний день посвяти развитию способностей понимать язык Мира.

Мир не знает слов и по-русски разговаривать не умеет. Его язык -информация, образы, ситуации. Через события, маленькие подсказки и символы Мир разговаривает с людьми. Но каждый переводит текст сообщения исходя из собственных знаний языка этого Мира. Сегодня следует быть внимательным к тайным знакам - они сигнализируют тебе о твоих взаимоотношениях с реальностью, о пути к Цели.

Помни, что этот Мир живой и разумный. Но у него не человеческая логика.

Практика дня: Обрывочные фразы, услышанные сегодня, запиши. Случайный разговор - запомни. Задай вопрос, и получишь ответ. Сегодня учись читать тайные и скрытые символы, изучай язык этого Мира.

Сегодня ничего не случайно - помни это.

Совет дня: Заставь Мир отвечать тебе.

День 9

Сегодня день переоценки ценностей и ресурсов. Все, что ты имеешь в жизни, для тебя определено конкретной ценой. Кому-то деньги идут прямо в руки, а кто-то добывает их потом и кровью. Кто-то не знает отбоя от поклонников, а кому-то приходится держаться за свою любовь зубами.

Но не бывает так, чтобы человеку все было трудно или, напротив, все легко. Нередко в гонке за недостижимым мы не видим того, что идет нам прямо в руки.

Практика дня: Сегодня определи цену удаче, любви, деньгам, здоровью лично для себя. Определи, что тебе достается трудно, а что очень просто и легко.

Сядь в тишине и распиши по пунктам: здоровье, деньги, любовь, дружба, удача, слава, власть, путешествия, свободное время, знания и так далее - все то, что присутствует в жизни любого живого человека. После этого попробуй понять: что из всего вышеперечисленного тебе достается легко, а что трудно?

Подумай, почему так.

Совет дня: Знай свои слабые и сильные места.

День 10

Сегодняшний день пройдет для тебя под символом Феникса (особенно если вчера ты все-таки выполнила практическую работу по осознанию своих ресурсов и возможностей).

Феникс во многих преданиях - символ бессмертия. Возрождаясь из пепла, Феникс символизирует цикличность этого Мира и вечность жизни.

В тот момент, когда тебе кажется, что происходит конец всего, это одновременно и начало всего, начало нового, того, что можно построить только на руинах старого, разрушив без жалости и даже с наслаждением.

Сегодня попробуй осознать свои жизненные потери и подумай, как бы сложилась твоя жизнь, если бы их не было.

Практика: Сегодня хорошо посидеть у костра, посмотреть на огонь свечи.

Огонь - великая стихия, несущая закон. Впитывая в себя огонь, ты принимаешь и основной закон этого Мира: жизнь вечна.

Совет дня: Изучай прошлое. Так тебе станут известны тайны будущего.

День 11

Сегодняшний день несет в себе все, чего ты боишься или чего не понимаешь. Этот день показывает тебе твои слабости, неумения и незнания, то есть обозначает то, чему еще предстоит научиться. Символ этого дня -Нетопырь, который несет в себе все то, чего человек боится больше всего: смерть, тоска, страх, черная меланхолия, одиночество, колдовство, - все темное и страшное, неизвестное и непонятное.

Этот день как учитель-провокатор. Отнесись с благодарностью к его подстрекательствам: он учит тебя выживать в этом непростом Мире.

Практика дня: Запиши на листке бумаги или в своем дневнике все, чего ты боишься и что тебя пугает. Разрежь листок на четыре части.

1- ю часть - сожги.

2- ю часть - порви на мелкие клочки и развей по ветру.

3- ю часть - выкинь в проточную воду (реку, ручей).

4- ю часть - закопай в землю.

Мысленно призови силу Мира помочь тебе избавиться от этих страхов. Почувствуй, как они уходят от тебя вместе с огнем, ветром, водой и землей.

Совет дня: Не почитай слабость или жалость, ибо они - скверна, которая делает сильного бессильным.

День 12

Следующим шагом после всей проделанной работы будет направление своих сил на укрепление семьи. Этот день посвящен восстановлению и почитанию семейных и родовых традиций.

В этот день будет хорошо, если вы соберетесь всей семьей за праздничным столом, вместе навестите родителей, проведете день со своими детьми.

Практика дня: Обряд, который направлен на укрепление семьи, поддержание связи с предками: накануне вымой плиту очень чисто. После этого необходимо замесить тесто и поставить на плиту доходить. Испеки печенье, сделай его в форме животных или птичек. Это могут быть тотемные животные твоего Рода. Подключи свою фантазию.

Печенье делится на три части. Первая, большая часть, отдается домашним. Вторая часть, обычно два-три печенья, - домовым. И последняя часть относится на кладбище родственникам.

Совет дня: Плохо, если о тебе некому заботиться. Еще хуже, если не о ком заботиться тебе.

День 13

Сегодня посвяти день раздаче старых долгов. Отсутствие невыполненных обязательств освобождает тебя от необходимости отдавать свою энергию на поддержание старых и уже не нужных тебе связей. Помимо этого, свобода от долгов облегчает тебе изменение изначального Договора с Миром. Если ты ничего не должна, значит, и тебе никто не будет должен - таков закон.

К сегодняшнему дню необходимо закончить старые дела, отдать долги -иначе все незавершенное будет водить тебя по лабиринтам заблуждений еще год. Это чисто ритуальное действие, которое заставит Мир подсуетиться, дабы закрыть долги перед тобой.

Практика дня: Открой записную книжку (например, в мобильном телефоне) и подумай, что и кому ты задолжала: деньги, слово, книжку, кому-то обещание. Какой бы маленький ни был долг - отдай его сегодня. Этим актом ты делаешь очень выгодное вложение в свою будущую жизнь и избавляешься от необходимости платить втрое.

Совет дня: Твой долг - это право, которое другие имеют на тебя.

День 14

Сегодняшний день также прекрасно подходит для жертвования. Использование четырех золотых правил эффективного вложения поможет тебе с минимальными затратами получить максимально возможный ресурс от Мира.

Практика дня: Ты, очевидно, уже работала на предыдущих этапах с дарением и жертвованием. Теперь же надо определить, какое вложение дает тебе наибольшую выгоду.

Напиши в своем дневнике все направления своих вложений: здоровье, семья, дом, вещи, одежда, друзья, любимый, спорт, досуг, увлечения, работа, бизнес и так далее. При этом помни, что вложения - это не только деньги, но и энергия, внимание, забота, любовь и время.

Что к тебе возвращается быстрее всего и окупается мгновенно? Что приносит троекратную прибыль?

Примени четыре золотых правила к предметам своих вложений и ты увидишь, куда ты вкладываешь ресурс неэффективно, а куда - с большой пользой для себя.

Совет дня: Добровольная жертва всегда имеет большую стоимость, чем жертва вынужденная.

Не откупайся, а жертвуй.

День 15

Это день проверки наработанной личной силы. Проверка может происходить через ситуации в коллективе, возможны конфликты и непонимание. День покажет тебе, насколько ты можешь и готова работать в команде, понимать нужды и чаяния других людей. Помни о своих интересах и используй командную силу для достижения своей Цели.

Практика дня: Если сегодня надо расположить кого-то к себе, настроить на себя других людей, используй следующую практику.

Представь себе, что твое тело состоит из видимой части (физическое тело) и невидимой (тонкое, незримое тело). Невидимое тело словно окутывает твое физическое, защищает его. Находясь в помещении с другими людьми, представь, как твое тело наливается солнечным светом. Этот свет переливается в тонкое тело. Начинай расширять незримую часть, представляя, как ты заполняешь собой и солнечным светом все пространство.

После такой практики ты удивишься, насколько благожелательны и расположены будут к тебе люди.

Совет дня: Контролируй все варианты. Пусть другие играют картами, которые сдаешь ты.

День 16

Сегодня самый сильный и мощный день этого этапа и в энергетическом, и в информационном смысле. Поэтому сегодня ты можешь освободить свое пространство от всего, что мешает тебе в жизни, вносит раздоры в семью, разрушает отношения.

Практика дня: Сегодня хорошо провести энергетическую чистку своего дома. Предварительно надо обязательно убрать квартиру, вымыть ее очень тщательно, выкинуть весь мусор.

Зажги свечу и обойди с ней квартиру по периметру, начиная от входных дверей, по часовой стрелке. Свечой делай круговые движения также посолонь. Если свеча начнет сильно коптить или тухнуть - это означает, что место сильно загрязнено. Прочищай его свечой особо тщательно.

Очень важно, чтобы в таких местах ни в коем случае не стояла кровать или обеденный стол!

Совет дня: Дом, в котором царит счастье, не может быть слитком тесен (О. Генри).

День 17

Сегодня - день искушений, день соблазнов и тайных желаний. Нужно быть очень осторожной со стихийными эмоциональными всплесками, не уступать мимолетным прихотям.

Если ты оступилась сегодня, ошиблась в чем-то - нив коем случае себя не упрекай и не ругай. Самоуничижение - очень порочная практика.

Практика дня: Сегодня можно проводить инвентаризацию своих желаний. У каждого человека есть какое-то тайное желание, которое можно охарактеризовать как «Что было бы, если бы.». Если бы было принято другое решение, поступил в другой институт, уехал бы учиться не в этот город, а в тот, вышла бы замуж за другого .

Вспомни сегодня об этом тайном личном желании. Постарайся представить, что бы изменилось в твоей жизни, если бы ты поступила так, а не иначе?

Анализируй исходя из того, что ты хочешь на самом деле. Почему тебе пока недоступно желаемое и что ты можешь сделать, чтобы достичь результата, но уже другим способом, доступным тебе сейчас.

Совет дня: Освободись от всех условностей, которые не ведут тебя к земному благополучию и счастью.

День 18

Сегодняшний день посвящен загадыванию желаний и их исполнению. Влияние Луны на все живое на нашей земле огромно. Луна притягивает нас, женщин, заставляет чувствовать свое тело, слышать его. Поэтому неудивительно, что в какие-то дни мы больше думаем о любви и о чувствах, чем о деле и бизнесе.

Если сегодня к тебе приходят чувственные переживания, хочется тепла и объятий, не удивляйся - в тебе просыпается Женщина.

Практика дня: Смотри, не отрываясь, на лик Луны несколько минут. Когда ты закроешь глаза, то перед внутренним взором останется светящийся шар, который через несколько мгновений превратится в яркий ободок.

Внутри этого ободка представь себя вместе со своим любимым. Не теряя этого образа, открой глаза и соедини его с Луной.

Может быть, с первого раза будет достаточно трудно, но если сила любви и страсти велика, то все получится прекрасно.

Жди через некоторое время очень приятных сюрпризов.

Совет дня: Если человек может сказать, что такое любовь, значит, он никого не любил.

День 19

Сегодня - отдых, развлечения и радость. Не перегружай себя и свое сознание постоянной работой и в нашем сумасшедшем Мире должно быть место для счастья, радости и удовольствий. Не превращай свою жизнь в процесс постоянного достижения Целей.

Поверь, нет такого дела, которое не может подождать. Остановись в своей беготне, не наворачивай себе и своим делам излишнюю значимость.

Практика дня: Устройте гуляния всей семьей. Веселитесь и радуйтесь солнышку. Для нас солнце - это жизнь. Испеките вкусненькое. Балуй себя и родных сегодня домашненьким. Этот день обязательно надо провести со своими кровниками и Родичами - происходит объединение родовых линий, и ты, как женщина своего Рода, являешься хранителем знаний и семейных связей.

Будет очень полезно прогуляться за город, подышать воздухом, устроить пикник на природе. Изгони из головы все дурные мысли, учись наслаждаться моментом «здесь и сейчас».

Совет дня: В счастливой семье счастлив каждый счастьем другого. Береги свою семью.

День 20

Сегодня перенеси состояние радости и счастья, которое ты получила вчера, на круг своих друзей и хороших знакомых. Веселитесь и радуйтесь вместе: шутки, смех, совместное застолье помогут тебе легко наладить связи и улучшить отношения с коллегами по работе.

Помни, что удача любит веселых и беспечных, легких и смешливых. Грустных и ворчливых она обходит стороной. Люди тянутся к жизнерадостным и оптимистичным - ведь каждый хочет быть привлекателен для удачи.

Практика дня: Сегодня можно «напророчить», кто из твоих знакомых, друзей или членов семьи в течение года сильно увеличит свое благосостояние.

Испеки маленькие печеньки. В одну из печенек запеки маленькую монетку и угости всех, кому ты желаешь богатства и процветания. Тот, кто съест «счастливую печеньку», обязательно разбогатеет в течение года.

Совет дня: Если некоторые люди презирают богатство, то потому, что они потеряли надежду на свое обогащение (Ф. Бэкон).

День 21

Сегодня ты будешь учиться работать со Стихией Воды. Вода для каждого человека есть символ жизни. Без воды мы не можем существовать, ведь даже тело твое на / состоит из воды.

Сегодня необходимо как можно больше контактировать с водой: много пить, купаться, плавать. Именно в этот день польза от воды будет максимальной - и оздоровление, и омоложение, и исполнение желаний.

Практика дня: Используй сегодня удивительные свойства воды как зеркало.

В темную глубокую посуду налей воды так, чтобы ты видела в глади свое отражение. Смотри в воду и думай о том, от чего хочешь избавиться. Потом ополосни лицо этой водой, прося ее снять с тебя всю усталость, морщинки и годы, отпечатанные на лице.

Воду вылей на землю!

NB! Эту практику наши прабабушки выполняли на рассвете или закате.

Совет дня: Смотри на Мир, как на зеркало самого себя. Если ты раб, то в каждом человеке ты увидишь раба. Если ты - бог, то бога.

День 22

День, когда ты можешь быть втянута в водоворот событий, которые к тебе лично не имеют никакого отношения. Стоит только кому-то поддернуть тебя за ниточку манипуляции, и ты рискуешь быть затянута в паутину лжи и иллюзий.

Помни, что вокруг тебя достаточно людей, которые хотят сделать так, чтобы ты отправила свою энергию от вещей, значимых для тебя, на то, что значимо для них.

Внимательно следи за теми, кто вызывает у тебя сегодня особое раздражение. Не поддавайся на провокации, старайся во всем сохранять спокойствие и холодный рассудок.

Берегись пьяных и ни в коем случае сегодня не пей сама.

Практика дня: Если кто-то из твоих близких повышенно возбудим, часто агрессивен, то можно ему положить в подушку побольше травы пустырника и дать поспать на ней несколько дней. Результат будет ощутим и успокоит нервного человека. Но предварительно, конечно, убедись, что у него нет аллергии на эту траву.

Совет дня: Человеческий Мир - это паутина: маленькие люди погибают, а крупные и сильные благополучно выживают.

День 23

Сегодняшний день можно посвятить началу нового дела, запуску какого-то сложного проекта - он обязательно будет удачен. Но берегись завистников и недоброжелателей - в этом случае они активизируются особенно.

Зависть - чувство разрушающее. И не только того, кто завидует сам, но и того, кому завидуют. Завистник уверен, что предмет его зависти не достоин получения благ этого Мира, и всячески старается помешать ему «во имя мировой справедливости». Тот же, кому завидуют, дает повод такого отношения к себе своей неуверенностью, сомнением в своих силах и возможностях.

Никогда не появится зависть к человеку, который убежден в своем праве быть лучше и выше остальных.

Практика дня: Если ты стала свидетелем конфликта или сама оказалась втянута в конфликт, скажи про себя (а можно и вслух), обращаясь к агрессору: «Сгинь, как слово». Конфликт быстро затухнет.

Совет дня: Никто не бывает так склонен к зависти, как люди самоуниженные (Спиноза).

День 24

День движения вперед. Только вперед, сметая все преграды. Если ты -человек команды, верь своему лидеру и смело иди за ним. Покажи лояльность и преданность. Такая демонстрация окупится сторицей впоследствии.

Если ты сама лидер, проверяй своих подчиненных на лояльность. Пусть рядом с тобой будут только верные и преданные люди. Настоящая команда -это большое искусство. Люди пойдут только за сильным лидером, который знает, что делает.

Люди в нашей жизни никогда не появляются случайно, помни об этом.

Если мы сходимся с кем-то, то только потому, что притягиваем друг друга «по подобию».

Практика дня: Никогда не забывай о своей Цели. Сегодня постарайся определить, как коллектив людей, с которыми ты работаешь, помогает тебе ее достичь. Определи тех, кто ставит тебе палки в колеса. Выяви равнодушных и апатичных. Подумай, как ты можешь избавиться от них - и лучше всего так, чтобы это была их личная инициатива.

Совет дня: Знай, с кем имеешь дело. Не наноси обиду кому не следует.

День 25

Сегодня день активной обороны. Помни, что ты должна отразить атаку на себя в любой момент, поэтому сегодня займись укреплением своего тыла.

Кто прикрывает тебе спину? Кто поддержит тебя всегда, даже если ты не прав? Кто любит тебя не за что-то, а только потому, что ты есть?

Мы очень часто не замечаем действительно верных и любящих нас людей. Просто потому, что мы к ним привыкли. Привыкли настолько, что абсолютно уверены в их постоянном присутствии в нашей жизни. Замечаем, лишь когда они, увы, обиженные нашим равнодушием и невнимательностью, отворачиваются от нас. Мы оцениваем это как предательство. А предательство ли это? Кто кого предал на самом деле?

Практика дня: Сегодняшний день посвяти укреплению своих семейных и родовых корней, дружеских связей. Именно с точки зрения защиты и обороны оценивай людей вокруг тебя. Общайся, контактируй, встречайся с этими людьми. Понимай реально, что можно от них ждать, а чего не стоит.

Совет дня: Короля делает свита.

День 26

Сегодня день провокаций. Окружающие могут вызывать тебя на эмоции, и эмоции эти, увы, всегда негативные. В любом конфликте виноваты, как правило, две стороны. Если на тебя нападают, значит, в тебе есть что-то такое, что позволило агрессору думать, что он имеет право нападать на тебя.

Оцени, какой своей чертой характера ты провоцируешь собеседника на агрессию? Почему он считает, что может так поступать с тобой?

Практика дня: Если тебя сегодня провоцируют на конфликт, используй практику «пассивного нападения».

Агрессор ждет обратной реакции, и твоя задача - его «обломить». Если ты чувствуешь, что с тебя начинают тянуть энергию, скрести руки и ноги, замкнув энергетику на себя. При этом пристально и не отрываясь смотри человеку в глаза. И молчи, не говори ни слова. Первой реакцией будет недоумение, потом - паника, а следом - бегство.

Совет дня: Лучшая тактика по отношению к детям, психам и хамам: удиви - и они сразу теряют свои ориентиры.

День 27

Сегодня день действий, завоеваний и получения выгоды от всего, что ты делаешь. Никакой трусости, никаких сомнений! Иди напролом, презирая страх. Если хоть на миг усомнишься в своей правоте или в своих силах - ты проиграла.

Сегодня или никогда! - вот девиз этого дня. Мир прогибается перед сильными, смелыми, отчаянными и безрассудными сегодня.

Продемонстрируешь Миру свою силу, и он будет с тобой общаться как с воином. Продемонстрируешь слабость - как с рабом.

Помни, что Мир всегда проверяет на прочность тех, кто заявляет на его богатства свои права. Он даст, но сначала испытает.

Практика дня: Если тебя одолели сомнения или ты не можешь решиться на активные действия, пробуди в себе ощущение оси личности. Осознай ее жесткость и твердость. Подумай в этом состоянии о том, что ты теряешь в случае поражения, и о том, что ты приобретешь в случае победы. Сравни два варианта и действуй.

Совет дня: Грамоту выдумали неграмотные.

День 28

А вот сегодняшний день должен быть полной противоположностью вчерашнего. Абсолютно иные действия, никакой агрессии, никакого давления на Мир. Вовремя остановиться - великое искусство. Заодно научишься вовремя прекращать инерционное движение по жизни.

Все беды людей заключаются в том, что они не могут вовремя остановиться и изменить направление своего пути. Изменились обстоятельства - изменяй и методы достижения Цели. Если в Мире появился мобильный телефон, зачем использовать рупор?

Практика дня: Постарайся провести сегодняшний день максимально медленно и осознанно. Все, что ты делаешь автоматически: завтракаешь, чистишь зубы, идешь из дома на работу и обратно, - делай очень медленно. Осознавай происходящее. Двигаясь по улице, чувствуй свое тело. Как напрягаются и расслабляются мышцы при ходьбе, как пахнет воздух вокруг тебя, какое выражение лица у окружающих тебя людей.

Совет дня: Решения принимай не сразу. Помни, хорошая бумага должна вылежаться.

День 29

Сегодня день посвяти движению. День этот опасен тем, что энергия имеет свойство застаиваться в организме, а сегодня - особенно. Спорт, бег, постоянное перемещение по городу. Пить воду в больших количествах. Полезен массаж.

Постарайся сегодня всеми средствами отказаться от рутинной работы. Дурным предзнаменованием считается сегодня испытать чувство зависти или жадности. Если с тобой случилась такая напасть, постарайся сделать все, чтобы избавиться от этого чувства. Лучшее средство - смех. Обхохотать собственные недостатки, неуклюжесть или глупость - это лучшее средство избавиться и от них, и от самоуничижения.

Практика дня: Сегодня посети баню. В бане пей только воду или зеленый чай с солодкой - чем больше, тем лучше. В идеале должно уйти 1-1,5 кг веса - это вода вместе со шлаками, солями и прочей ненужной в организме гадостью.

Совет дня: Великая подмога - уметь смеяться над самим собой, когда сглупил и видишь это (Р. Роллан).

День 30

Сегодняшний день смело можно посвятить осознанию всего, что ты достигла за предыдущий этап: чему научилась, что сделала, что начала и что закончила.

Все твои достижения - это показатель того, что ты сама творец своей жизни и изменяешь свою судьбу и своими мыслями, и своими действиями. Самое главное в мышлении свободного человека - это ответственность, которую он сам берет на себя за свою жизнь.

На женщине лежит двойная ответственность: и за свою жизнь, и за жизнь

своих детей. Можешь ли ты помочь своим детям, если не способна распоряжаться даже своей жизнью?

Практика дня: Обнови план действий. Внеси в него коррективы с учетом того, что знаешь и умеешь к сегодняшнему дню. Составь новый план, помня о своей главной жизненной Цели.

Совет дня: Этот Мир создан и развивается по своим особенным законам. Тот, кто знает эти законы, свободен в своем выборе. Тот же, кто полагается только на высшие силы, отказываясь от знания, зависим от начала до конца.

Этап 4, который поможет тебе понять, что ты хочешь на самом деле

День 1

Новый этап твоей жизни начни с веселья и радости. Не ломай голову над проблемами - проживи этот день легко. Делай что хочешь, только не грузись по пустякам. Если в твоей жизни появляется проблема, скажи себе: «Все пустяки!» - и... предоставь проблеме возможность решиться самой собой.

Поэтому сегодня - веселье, веселье и еще раз веселье.

Практика дня: Для того чтобы избавить себя или другого человека от проблем, прибегали к следующему обряду. Брали шапку, которую носил человек. Этой шапкой обтирали плиту в доме. Тщательно, стараясь собрать весь сор и всю грязь. После этого шапка выбрасывалась на перекрестке со словами: «Сор я собрала. Дедушка-домовой помог. Чур отдал пустое и злое, чего в Роду не было. Заберите и вы худое-недоброе».

Затем нужно было повернуться спиной к перекрестку и бросить шапку на дорогу. Уходить не оборачиваясь.

Совет дня: Что сделалось смешным, не может быть опасным (Вольтер).

День 2

День крайне показательный. Он отражает все, что было пережито за предыдущий этап, и если были допущены ошибки, то водоворот негативных событий затянет, подобно воронке. Если же внутренний рост состоялся и взросление души произошло, то день будет крайне благоприятным: вознаграждение будет значительным, обидчики наказаны, а твой здоровый и цветущий вид заставит скрипеть зубами от зависти тех, кто попался в щупальца спрута собственной глупости.

Если ты умеешь наслаждаться своей победой - успех будет частым гостем в твоем доме. Помни: удача любит жизнерадостных.

Практика дня: Сегодня хвали себя, гордись собой и своими достижениями. Если ты жила не по сценарию, не текла по течению, как все прочие, - будет тебе праздник и веселье. Мечтай, планируй, загадывай и наслаждайся своей победой. Это не гордыня. Это гордость.

Совет дня: Гордость не следует ни подавлять, ни даже ослаблять: ее нужно лишь направлять на достойные цели (К. Гельвеций).

День 3

Сегодня ты начинаешь новый виток своей судьбы, и сегодня, как никогда, нужно ощущение хорошей дороги и правильности своего пути.

В стародавние времена на Руси был почитаем бог, которого звали Переплут. Он заведовал морскими путешествиями, добычей и дорогой, а также был «начальником» всех водяных. Наши предки знали, насколько важно на пути к своей цели иметь хорошую дорогу, покорную воду и добрых соратников за своей спиной.

Подумай и ты сегодня о забытом чудном боге Переплуте - хитром и лукавом, но добром к тем, кто знает, куда идет и зачем.

Практика дня: Набери на ночь ведро холодной воды, можно даже из-под крана. Поставь его так, чтобы лунный свет падал на воду и в ней луна отражалась. Мысленно попроси луну освятить эту воду, сделать ее целебной для красоты, молодости и здоровья. Умывайся этой водой и пей ее каждый день в течение месяца.

Совет дня: Чудеса происходят там, где в них верят. И чем больше верят, тем чаще они случаются (Д. Дидро).

День 4

Сегодняшний день посвяти тем своим делам, которые имеют отношение к твоему материальному достатку. Если ты хорошо подумаешь, то увидишь, что доход тебе может приносить не только место твоей работы. Есть еще и работа мужа, который тоже вносит свою лепту в благосостояние семьи. Есть и дополнительные виды дохода, на которые ты, может быть, не обращаешь внимания. А зря.

Жизненные силы в этот день достаточно велики, и есть шанс успеть сделать очень много.

Практика дня: Составь список всех источников, которые приносят деньги в твой дом. Подумай, как ты можешь увеличить денежный поток из каждого. Какие еще источники ты забыла упомянуть?

После этого напиши отдельным списком те траты, которые ты делаешь. Из каких пунктов деньги тебе возвращаются? Это вложения. А из каких не возвращаются? Это безвозмездные траты.

Теперь подумай, как можно переделать безвозмездные траты во вложения.

Совет дня: Берегись неосторожных и неразумных поступков. Спроси себя: «Что я с этого буду иметь?»

День 5

Сегодня очень важный день для того, чтобы определиться со своими убеждениями и со своей верой. «Вера явная - религия, вера тайная - слова, вера сокровенная - мысли» - так говорят зароастрийцы, чествуя богиню мудрости и знаний Даэну.

Все мы, люди разных наций, жили когда-то с одними богами, называя их по-разному и по-разному прославляя их. Но общее было одно - все боги олицетворяли собой вечный Закон, единый для всех.

Практика дня: Зажги сегодня вечером одиннадцать свечей. В тишине подумай о том, что тебе ценно по-настоящему, с чем ты не расстанешься никогда в жизни. Осознай и прими свой выбор.

Отныне и навсегда все свои Цели, желания и намерения посвящай сделанному сегодня выбору. Зарабатываешь деньги, учишься водить машину, сидишь на родительском собрании или идешь к косметологу - все без исключения ты делаешь во имя того, что для тебя имеет настоящую ценность.

Совет дня: Намерение определяет выбор.

День 6

Если вчера ты приняла решение и определилась со своими ценностями, то сегодня приготовься ко дню испытаний. Прежние убеждения, ради которых ты раньше совершала какие-то поступки, начнут немедленно напоминать о себе, нападая или выклянчивая твою энергию. Действуя не мытьем, так катаньем, они тем самым будут стараться вернуть тебя к предыдущей системе ценностей. Только ты, твоя воля и твоя вера могут противостоять этому эгрегориальному воздействию.

Практика дня: Сегодня тебе пригодится взять на вооружение следующую практику. Ощути ось личности, которая проходит вдоль позвоночника, словно пронизывая твое тело и сознание (ты должна помнить ее по предыдущим этапам). Почувствуй, как через тебя, вдоль оси идет энергетический поток: как снизу вверх, так и сверху вниз. Сосредоточься одновременно на оси и на потоках. Скажи себе: «Я есмь тот, кто я есмь». Ощути прилив силы и уверенности в себе.

Совет дня: Умри, но не подчиняйся.

День 7

Вчерашний день мог тебя изрядно потрепать. Поэтому сегодняшний посвяти восстановлению сил - это не только твое святое право, но и обязанность перед самой собой.

Когда ты сильна, люди это чувствуют, даже если при этом ты ничего не говоришь. Они чувствуют это подсознательно. И точно так же они мгновенно вычислят, вернее - почувствуют твою слабость и бессилие.

Не стоит демонстрировать окружающим свои слабые места - это абсолютно лишнее для них знание. Такого зрелища достойны лишь самые верные и близкие тебе люди - они никогда не воспользуются твоим бессилием.

Практика дня: Сегодня необходимо максимально расслабиться и выспаться. Горячая ванна, наполненная пеной, можно с добавлением эфирных масел розы и лимона. Хороший расслабляющий массаж.

Замечательное средство от бессонницы - стакан козьего молока перед сном.

Совет дня: Люди не станут заботиться о тех, кто не способен сам о себе позаботиться (Ф. Дуглас).

День 8

После вчерашнего полноценного отдыха ты можешь почувствовать себя как заново родившись. И это действительно так: когда ты переосознаешь свои ценности, отделяешь главное от неглавного, выводишь на первый план основополагающие для тебя вещи, ты начинаешь видеть Мир по-новому.

Каждый человек смотрит на свою жизнь с определенной ветки Древа Мироздания. Ему виден только конкретный сектор, он не может увидеть что-то под другим углом зрения.

Когда ты залипаешь на определенном взгляде на Мир, ты рискуешь упустить что-то очень важное в жизни. Оно находится рядом с тобой, возможно, находилось всегда, но просто раньше не попадало в поле твоего зрения.

Практика дня: Сегодня у тебя есть возможность посмотреть на Мир другими глазами. Не предпринимай никаких действий, просто наблюдай. Быть может, в знакомых тебе столько лет людях именно сегодня ты сумеешь разглядеть то, что так долго было скрыто от тебя под вуалью иллюзий и разочарований прошлой жизни.

Совет дня: Свобода мысли - удел сильных.

День 9

Сегодняшний день посвяти пересмотру отношений с окружающими людьми. После вчерашней практики, когда тебе удалось по-новому взглянуть на свой круг общения, тебе предстоит определить истинные ценности и намерения других людей.

Это непросто, но, если поставить перед собой такую задачу, она окажется вполне решаемой. Отдельные слова, рассуждения, манера поведения - все это есть части портрета. Поведение определяет воспитание. Воспитание рассказывает о среде общения и взросления. Среда влияет на мировоззрение и ценности. Ценности формируют принципы. Принципы формируют натуру. Натура строит характер.

Практика дня: Посмотри на свое окружение и постарайся определить, по каким принципам и установкам живет каждый из них. Сравни их со своими.

В зависимости от совпадения или несовпадения ваших жизненных принципов пересмотри отношения.

Совет дня: Ищи в человеке суть, темную и скрытую сторону его души. Это мотивация всех его поступков.

День 10

Посвяти сегодняшний день работе со своим подсознанием. Подсознание -это огромный пласт психики, в котором ты хранишь все, о чем не хочешь и не можешь думать. Подсознание копит эту информацию и энергию, и за жизнь ее собирается там предостаточно - она никуда не пропадает, подсознание помнит все.

С одной стороны, подсознание - это огромный энергетический резерв, который не позволит тебе погибнуть в критических ситуациях. С другой -это нечеловеческая нагрузка на сознание. И если подсознание не отпускать, если не снимать контроль над ним, то может произойти пренеприятнейшая ситуация. Например, когда лишний выпитый бокал чего-нибудь вдруг вызывает слезы, агрессию, неконтролируемый выброс эмоций и так далее.

Практика дня: Сегодня разреши себе выход эмоций, не сдерживай себя. Лучший способ встряхнуться - движение. Дискотека, ночной клуб, спортзал, бассейн - выбирай сама то, что тебе поможет через физическую активность выплеснуть эмоции.

Совет дня: Даже от страха надо научиться получать удовольствие.

День 11

Если вчера ты сумела разрядиться, то сегодняшний день со своими провокациями тебе не страшен. Эмоциональная амплитуда твоего коллектива, накал страстей и амбиций может сегодня зашкаливать, но ты не включайся и не поддавайся.

Если интрига или конфликт не имеет к тебе лично никакого отношения, то совершенно необязательно тратить свои силы так бездарно.

Если в тебе все же бурлят эмоции - направь их лучше в самое полезное русло. В себя.

Практика дня: Включи расслабляющую музыку, завари любимый чай. Зажги свечу, предварительно смазав ее маслом полыни, и несколько минут смотри на пламя, при этом пей чай маленькими глоточками. Максимально расслабься и закрой глаза.

На своем внутреннем экране представь себе то, как ты хочешь жить. Формируй мыслеобраз во всех подробностях. Зафиксируй эту картинку в «рамке» и начинай медленно отодвигать ее от себя во внешний Мир, пока она не исчезнет совсем. Пусть свеча догорит до самого конца.

Мир получил твое послание, и теперь тебе нужно будет научиться принимать ответный результат.

Совет дня: Наши прихоти куда причудливей прихотей судьбы (Ф. Ларошфуко).

День 12

Посвяти сегодняшний день окончанию начатых дел, всех «хвостов», чтобы завтра тебя ничто не отвлекало от важного и действительно нужного для тебя.

Когда-то наши предки, жизнь которых была коротка и непредсказуема, считали, что каждый свой день надо заканчивать так, словно завтра не наступит никогда.

Возьми их заповедь на вооружение и подготовься к завтрашнему дню, как к новому витку своей жизни - без старых кандалов.

Практика дня: Составь список того, что ты хочешь оставить в своей прошлой жизни: беды, отчаяние, безденежье, предательство, разбитые надежды... Опиши все очень подробно, даже если тебе придется исписать целую тетрадь.

Зажги темную свечу. Исписанные листы разрежь ножницами на квадратики размером 1х1 см. Пинцетом бери каждый квадратик и сжигай на пламени свечи. Почувствуй, как с каждым сожженным квадратом из тебя уходит боль - из области солнечного сплетения словно происходит отток негативной энергии в сторону пламени. Во время практики не говорить ни слова! Желательно также хранить молчание до утра.

Совет дня: Некоторые люди так боятся умереть, что просто не начинают жить (Г. Ван Дейк).

День 13

Теперь же, когда ты освободилась от гнетущих проблем, самое время начать заполнять свое сознание совершенно иными знаниями, эмоциями и впечатлениями. Но какими?

Если продолжать жить и думать по-старому, то пространство твоей жизни опять будет насыщаться прошлыми переживаниями, и ты продолжишь жить в прежней реальности. Оно тебе надо?

Поэтому с сегодняшнего дня все (абсолютно все без исключения) надо будет делать по-новому. Действовать, думать, воспринимать... Это не так трудно, как кажется на первый взгляд, но тебе придется приложить некоторые усилия, чтобы побороть инерционное движение по жизни.

Практика дня: Сегодня и далее в течение 21 дня выполняй следующую практику: когда ты просыпаешься утром, осознавай, с чего начинается твой день? Чашка кофе или чая, умывание или что-то еще? Поменяй утренние действия местами.

Совет дня: Инерция мышления иногда заводит так далеко, что уже и мыслей давно нет, а ты продолжаешь думать и никак не остановиться (Ю. Татаркин).

День 14

Сегодняшний день также посвяти изменению мышления и поступков. Но касаться это будет уже отношений - с друзьями, с любимыми людьми, с детьми, с коллегами по работе.

Чем дольше ваше знакомство и связь, тем сильнее привычка к определенному стилю общения. Но, дорогая, ты же сама прекрасно понимаешь, что если каждый день есть яичницу, то скоро от нее будет просто воротить. В общении, как и в еде, должно быть разнообразие.

Практика дня: Если ты хочешь сохранить со своим мужчиной долгие отношения, помни, ему должно быть с тобой интересно и непредсказуемо. Каждый день ты должна его чем-то удивлять. Еда, внешний вид, идеи, интересы, рассказы, радости и обиды - изо дня в день все это должно быть разным! Как только ты начинаешь повторяться, это означает, что ты стала привыкать к этому человеку и больше не боишься его потерять.

Совет дня: Все расставания между мужчиной и женщиной всегда происходят только по желанию женщины. Даже если инициатором расставания является мужчина.

День 15

Изменение жизни, как правило, никогда не происходит быстро и внезапно. Даже если ты резко изменяешь обстоятельства, то все равно остаются какие-то привычки, пристрастия, мнения, которые являются для тебя естественными и автоматическими. Ты просто не задумываешься над тем, что и как ты делаешь. Сегодняшний день снова посвяти отказу от автоматического движения по жизни.

Практика дня: Сегодня и в течение 21 дня ты начинаешь играть в одну интересную игру. Она называется «Северо-западный проход». Смысл ее заключается в том, что свою ежедневную дорогу от дома до работы (института, магазина, фитнес-клуба, детского сада и т. д.) ты всякий раз будешь проходить новыми маршрутами, ни разу не повторяясь.

Изобретай новые пути, даже если они будут невероятно дурацкими с точки зрения окружающих, - тебе что за дело? Ты совершаешь волшебство, и мнение остальных здесь будет явно лишнее.

Совет дня: Привычка есть разум дураков (Фридрих Великий).

День 16

Сегодня ты наконец сможешь обратить внимание, что события вокруг тебя начинают складываться по-новому. Если предыдущие две недели ты четко выполняла практики и занималась анализом ситуаций, то к сегодняшнему дню ты создала все предпосылки для того, чтобы обстоятельства жизни начали складываться по-иному.

Теперь самое главное - не допустить старых мыслей и оценок, старого поведения в новых ситуациях. Тогда и результат будет другим!

Практика дня: Представь себе, что ты находишься внутри компьютерной игры. Все, что ты видишь вокруг, - прорисованные программистами сюжеты, образы и персонажи, а события и ситуации - программа, алгоритм действия. Одновременно представь, что ты в этой игре и персонаж, и игрок одновременно. Как персонаж ты участвуешь в событиях, а как игрок -управляешь ими.

Постарайся прожить этот день, не теряя состояния и ощущения, что все вокруг - это игра. Твоя игра.

Совет дня: Чудо - это плохо подготовленное событие.

День 17

Сегодня проведи день в гармонии и мечтах. Отдыхай, чувствуй Мир вокруг себя. Думай о том, что бы ты хотела в этом Мире изменить, чтобы он был более комфортный и приятный для тебя.

Обрати внимание на свое личное пространство: дом, квартиру, комнату, кабинет. Отметь, что раздражает тебя в этом пространстве больше всего. Удали этот объект или максимально исключи его из поля своего зрения.

Практика дня: Бывает так, что в одном кабинете с тобой сидят до крайности неприятные люди. И хотя ты уже знаешь, что каждый человек на твоем пути есть зеркало какой-то твоей черты характера и не встречается просто так, бывает очень трудно примириться с таким обществом.

Хорошим методом будет постановка «экрана». В качестве него очень хорошо работают комнатные цветы: поставь цветок так, чтобы он находился на прямой между тобой и раздражающим объектом - цветок поглотит максимум агрессивных и раздражающих вибраций с обеих сторон.

Совет дня: Обратная сторона любви вовсе не ненависть. Это раздражение.

День 18

Сегодняшний день посвяти изучению своих зеркал - людей, которые отражают какие-то характеристики твоей личности. На предыдущих этапах ты уже столкнулась с ними и увидела, что в каждом человеке из твоего окружения, как в кривом зеркале, отражается то, что ты больше всего любишь и больше всего ненавидишь.

Те, кто показывает черты приятные для тебя, автоматически попадают в категорию «приятных и милых» людей. Те же, кто демонстрирует все, что ты ненавидишь, презираешь, вызывают раздражение или получают ярлык «мерзавец и подлец».

Но ведь все это есть и в тебе, это твои черты личности, даже если они существуют в скрытой и задавленной форме.

Практика дня: Сегодня смотри на свои «зеркала». Но делай это не в статике, отмечая качества, которые они зеркалят, а в динамике. Меняешься ты, а что меняется в этих людях? Ты изменила модель поведения - как изменилось их отношение к тебе?

Совет дня: Окружающий мир - это зеркало наших мыслей (Р. Бах).

День 19

Сегодняшний день посвяти отдыху и общению с любимыми людьми. Ты уже проделала трудный и долгий путь становления, но он еще не окончен. Впереди много откровений и испытаний. Для этого нужны силы, нужно знание того, что ты не одна, что рядом с тобой есть и всегда будут люди, которые тебе помогут и поддержат.

Пусть сегодняшний день пройдет под эгидой нежности и любви, добрых не высказанных до сих пор слов, нечаянных взглядов и прикосновений.

Практика дня: Если у тебя сегодня получится поговорить по душам со своим любимым человеком или со своими родителями, задай им один вопрос: «Если бы представилась возможность что-то изменить в своем прошлом (но только что-то одно!), что бы вы изменили?» От того, что они ответят, зависит и то, о чем они мечтают.

Так ты лучше поймешь родных людей и, возможно, узнаешь то, что изменит твое отношение к ним в сторону большей нежности и доброты.

Совет дня: Из прошлого надо брать огонь, а не пепел (Ж. Жорес).

День 20

Зеркало безжалостно по отношению к женщине. Оно не говорит комплименты, не скрывает возраст и усталость. Люди подобны зеркалам -они тоже не скрывают от нас течения времени. Ты видишь, как годы отразились на лице твоей школьной подруги, как стареет мама, а муж с утра все чаще жалуется не на похмелье, а на артрит.

Но еще большим зеркалом для нас является изменение отношений.

В природе людей заложено одно очень важное качество - они не любят изменений. С опаской и подозрением люди смотрят на того, кто изменил себя за годы, кто стал иным: другие мысли, другие речи, другие желания, другое мировоззрение. С таким человеком ты просто не знаешь, как общаться, - это ведь уже другой человек, а не мой однокашник Васька и однокурсница Люська. Не знаешь ты, что от него ожидать, как разговаривать, на что рассчитывать.

Практика дня: Сегодня обрати свой взор на тех людей, которых ты знаешь довольно давно. Ты - зеркало для них. Попробуй осознать, как изменились эти люди и каких результатов они достигли к сегодняшнему дню.

Совет дня: Там, где нет перемен, разум погибает (Г. Уэллс).

День 21

Перемены во внутреннем Мире человека ведут к изменению реального результата. Это факт.

Тебе легко смотреть на другого человека, зная всю его жизнь, и выводить формулу «изменение - результат». Но высшим твоим мастерством будет сделать то же самое относительно своей жизни.

Практика дня: Возьми листок бумаги и напиши в столбик все свои жизненные достижения в хронологическом порядке. Школа, институт, замужество, рождение детей - все свои значимые события, которые, как ты считаешь, были переломными в твоей жизни.

Напротив каждого события напиши, какие внутренние изменения происходили с тобой в тот момент. Может быть, ты влюбилась, может быть, напротив, разочаровалась в ком-то? Может, ты поверила в свои силы, а может быть, напротив, отчаялась?

Каждое ключевое событие жизни было предрешено причиной - осознай ее.

Проведи анализ: к каким событиям привели позитивные эмоции, а к каким -негативные. Многое станет понятно. Ключ к этому анализу ты узнаешь на следующем этапе.

Совет дня: Девятая заповедь гласила: блаженны не ожидающие ничего, ибо не разочаруются (А Поуп).

День 22

После вчерашней практики по осознанию переломных моментов своей жизни тебе просто необходимо сегодня взять на вооружение те переживания, которые привели к прогрессивному результату твоей жизни.

«Причина - событие» есть формула построения реальности в будущем. В твоем подсознании есть это знание, надо только вытащить его на поверхность.

Практика дня: Закрой глаза и вспомни свою первую любовь. Такое новое чувство, когда тебе и стыдно и сладко одновременно. Ты боишься рассказать о нем кому-то, ивтоже время очень хочется поделиться со всем светом нахлынувшим на тебя счастьем. Как звали этого мальчика? Сколько ему было лет? Какого цвета были его глаза? Вспомни его улыбку, его слова, походку. Окунись в давно забытое ощущение детского счастья и позволь ему разлиться по всему телу.

Сохраняй состояние как можно дольше. Зафиксируй в памяти запахом или прикосновением к телу. Когда тебе нужно будет пробудить воспоминание -включи «якорь»: запах или прикосновение.

Совет дня: Ангелы зовут это небесной отрадой, черти адской мукой, а люди - любовью (Г. Гейне).

День 23

Перенеси сегодня свое вчерашнее состояние на людей, окружающих тебя. Когда в женщине горит любовь, поверь, это чувствуют все окружающие.

Практика дня: Этот ритуал предназначен для тех, кто хочет выйти замуж. Работает он на 100 процентов (проверено).

Сначала тебе нужно попросить у подруги со счастливой семейной жизнью чашку - она будет выступать проводником энергии брака. Подарок должен быть обязательно добровольным! Подруга делится с тобой кусочком своего счастья и должна знать об этом. Следующий этап - купить обручальное кольцо (лучше из золота).

Возьми чашку, положи туда девять зернышек белого риса, красную ленту длиной 18 см и кольцо. В течение дня чашка, с кольцом должна стоять около твоей кровати, а перед сном кольцо нужно надеть на безымянный палец правой руки.

Засыпая, представь себе, что ты уже замужем. Воображай картины вашей семейной жизни, вашу свадьбу, ваших детей. Ощущай себя замужней. Повторяй это упражнение каждую ночь. А утром снова опускай колечко в чашку.

Совет дня: Поцелуй - это когда две души встречаются между собой кончиками губ (И. Гете).

День 24

Сегодняшний день посвяти своему здоровью, красоте и обновлению. Твое тело нуждается в заботе, не забывай об этом. Когда человек болен, ему ничего не хочется - ни денег, ни любви, ни общения. Он остается один на один со своей болезнью, со своим несчастьем.

Широко известно, что болезни лучше предупреждать, чем лечить. Для этого тебе надо каждый день проводить очистительные процедуры, направленные на оздоровление и омоложение. Если каждый день заниматься собой по чуть-чуть, то эффект будет лучше, чем раз в год, но много.

Практика дня: Приготовь сегодня для себя омолаживающий эликсир. Он работает на омоложение клеток тела и дает колоссальный заряд бодрости на день.

В стакан негазированной воды добавь 1 чайную ложку меда, ломтик лимона и 1 чайной ложки маточного молочка (или 1 таблетку). Пей по утрам, натощак, за 30 минут до завтрака.

Совет дня: Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля (А Шопенгауэр).

День 25

Сегодня может быть велико искушение «бросить все к чертовой бабушке». Не поддавайся - просто день такой, слишком эмоциональный и сложный. Помни, все трудности проходят, как проходит и все в этом Мире.

Если ты будешь идти напролом, то рискуешь измотать себя до предела, так и не получив нужного результата. Против стихии идти нельзя, но можно увернуться.

Практика дня: Если давление событий превышает все мыслимые пределы, примени практику «моментальной остановки». Это потребует всего 2-3 минуты твоего драгоценного времени. Где бы ты ни находилась, что бы ни делала, замри и закрой глаза. Соедини большой и средний пальцы рук. Представь, как тебе навстречу идет мощная волна, готовая сбить тебя с ног. Мысленно сделай шаг в сторону и снова замри. Поток пройдет мимо. В итоге ты должна почувствовать мгновенное облегчение и расслабление.

Совет дня: События, предоставленные сами себе, имеют тенденцию развиваться от плохого к худшему (Четвертый закон Мэрфи).

День 26

Сегодня надо действовать, действовать и еще раз действовать! Если вчерашний день тебя не согнул, то, значит, сил для достижений у тебя достаточно. И если Мир пытался тебя продавить вчера, то сегодня - твоя очередь.

Помни, дыхание Мира - это вибрация: за вдохом следует выдох, за давлением - откат.

Воспользуйся эффектом отката и действуй: максимально активные действия, иди напролом, ничего не бойся, бери свое, где бы оно ни лежало.

Практика дня: Перед тем как действовать, поставь себе «вектор намерения».

Закрой глаза и сформируй себе конечную Цель, которая тебе нужна. Перед внутренним взором начинает формироваться мыслеобраз. Теперь соедини себя в «здесь и сейчас» с этим мыслеобразом жестким каналом. Это «вектор намерения». Сделай его очень ровным и мощным, достаточно коротким: от тебя до результата всего один шаг. Представь, как по этому каналу идет поток от тебя к результату. Вставай в этот поток и смело иди.

Совет дня: Следуй своей дорогой, и пусть люди говорят что угодно (Данте).

День 27

А сегодня отдых. Обязательно, особенно если вчера ты «свернула горы» и заставила Мир прогнуться под себя.

Для достижения успеха очень важно уметь быстро и резко менять свою тактику по отношению к Миру, чтобы он не успел выставить не нужные тебе щиты. Резкий шаг назад, бывает, приносит больше пользы, чем сто шагов вперед.

Практика дня: Сегодня проведи время со своей семьей, детьми и любимыми людьми. Твое завоевание Мира занимает много сил и времени, но родные не должны страдать от нехватки твоего внимания.

Вовремя сказанное ребенку слово поддержки избавит его в будущем от многих психотравм; простой звонок «как дела?» мужу или любимому даст ему ощущение заботы и поддержки.

Помни, что рядом с тобой есть люди, которые постоянно нуждаются в тебе. Они беспомощны по возрасту или по сути, и вся их надежда только на тебя.

Совет дня: Когда-нибудь у меня будет идеальный мужчина, и он будет звать меня мамой (неизвестный интернет-автор).

День 28

Сегодня ни в коем случае не сдерживай себя в эмоциях и чувствах. Если хочется плакать - плачь, не держи слезы в себе. Задавленные эмоции -основная причина заболеваний психосоматического характера, то есть практически всех известных науке хворей.

Беда нашей жизни в том, что нас никогда не учили работать с эмоциями, не учили использовать силу эмоций для исполнения желаний и достижения результата. В нашей культуре эмоции принято «давить», ибо тот, кто демонстрирует их, считается человеком «бескультурным». Такая политика делает людей просто эмоциональными инвалидами.

Практика дня: Для выхода негативных эмоций тебе поможет следующая смешная практика. Но чтобы ее осуществить, тебе нужно будет отправиться в лес или поле, в абсолютно уединенное место. Дождись, когда в небе появится луна. Встань к ней спиной, наклонись так, чтобы видеть между ног полный диск, и. громко крикни все, что угодно, хоть «ААА!» - главное, громко, со всей силой выплескивая из себя боль, страх, обиду.

Совет дня: Просто вы заплакали - и как будто вы нормальная. (из кинофильма «Служебный роман»).

День 29

Самое время сегодня подводить итоги прошедшего этапа. За все эти дни ты многому научилась и многого достигла. Ты расширила свои знания осебе ио своей жизни. Ты уже по-другому смотришь на Мир и на себя в нем.

Для успешного движения по жизни очень важно правильно оценивать свои результаты, особое внимание уделяя успехам и удачам. Не надо стесняться -все, чего ты достигла, есть твоя, и только твоя заслуга.

Если во главу угла ты поставишь достижения, то неудачи вынуждены будут уйти за порог. К неуспехам своим отнесись как к учителям, а к успехам - как к родным детям.

Практика дня: В своем дневнике или еженедельнике составь полный и максимально подробный перечень своих достижений. Старайся не упустить ничего: даже самый незначительный результат на поверку может оказаться переломным во всей цепочке событий.

Совет дня: Слабые люди верят в удачу, сильные - в причину и следствие (Р. Эмерсон).

День 30

Твое намерение определяет Цель. Оно формируется желанием: когда есть Цель, но нет желания, ты не никогда получишь результата. Чтобы достижение Целей приносило тебе максимальную пользу, ты должна быть точно уверена, что реализуешь свои Цели и исполняешь свои желания. Ставя перед собой какую-то Цель, спроси себя перво-наперво: «А действительно я этого хочу?» И если ответ не прозвучит как «ДА!!!!», то это означает, что ты исполняешь желание кого угодно, но явно не свое. Тебе это надо?

Практика дня: Сегодняшний день окончания четвертого этапа посвяти формированию планов на грядущий месяц. Для того чтобы эта работа была эффективной, посмотри на предыдущий план и на список своих достижений, который ты написала вчера.

Что еще не достигнуто? Что следует изменить и скорректировать в планах и задачах? Какие обстоятельства жизни должны выйти на первый план? Какие вопросы уже несущественны и неактуальны?

Составь новый план, чтобы через 30 дней достигнуть его и написать новый.

Подведем итоги?

Закончены четыре полноценных этапа, которые составили первый цикл твоего изменения. Реально действуя или резко останавливаясь без предупреждения, ты совершила очень важное магическое действо - ты заставила Мир изменить свое влияние на тебя.

Прекратилось твое автоматическое движение по жизни. Обстоятельства уже не несутся потоком. Мир замер. Он не знает, чего ожидать от тебя дальше. Упорядоченность нарушена, новая еще не создана - приступай писать программу своей жизни, пока это не сделал кто-то другой.

Именно на этом этапе ты начинаешь процесс Великого Делания. Себя и своей жизни. Своей судьбы. Своего счастья и своего непокоя.

В ближайшие четыре этапа ты будешь активно изменять себя: свое мышление, свое видение Мира, свою внешность, свои привычки - все, что является частью твоего «я».

Ты - чародейка своей судьбы. Иди смело вперед, ничего не бойся.

Что в темноте бывает страшнее меня самого?

Этап 5, который поможет тебе узнать, какая ты на самом деле и почему в твоей жизни все так, а не иначе

День 1

Прошло уже достаточно времени с того момента, как ты открыла эту книгу. Чему же ты научилась за это время? Что узнала нового и нужного для себя?

Это только начало. На таком старте, который ты имеешь сейчас, самое время начать строить то будущее, которое ты хочешь.

Практика дня: Вот тебе один обряд, который помогает изменить жизнь к лучшему. Проводится он только на полнолуние, вечером, до заката солнца. Возьми три яблочка - они должны быть целые и не червивые. На ночь яблоки положи под лунный свет, а наутро, взяв их в руки, начитай на них три раза заговор: «Как луна водою управляет, как приливами и отливами владеет, пусть луна мою жизнь обернет так, как мне этого надобно, так, как мне потребно. И не разрушит мое слово ни враг, ни колдун, ни зверь лесной, ни зверь домашний. Да будет так!» Потом тщательно вымой яблоки, повторяя приговор.

Одно яблоко нужно съесть самой, второе - отдать хорошему знакомому, а третье - закопать в землю.

Совет дня: У сильного человека сознание изменяет бытие, у слабого -наоборот.

День 2

Наверное, самое главное, что, изменив взгляд на себя, ты научилась иначе видеть других людей. И напротив, лучше поняв своих близких и любимых, ты стала внимательней относиться к себе: к своим мыслям, словам, поступкам и желаниям.

Великое искусство - научиться принимать людей такими, как они есть. Но это произойдет только тогда, когда ты перестанешь проецировать на людей свои ожидания.

Никто и никогда не обязан соответствовать ожиданиям других людей. Ты тоже. Если ты сумеешь выработать в себе это качество - избавишь себя от многих проблем в жизни. Поэтому этот, пятый этап мы посвятим именно этой работе - отказу от ожиданий.

Практика дня: Составь список всех своих знакомых ближнего круга. Опиши, что ты от них ждешь, на что рассчитываешь. Проанализируй полученный список и ответь себе, на каком основании ты так считаешь? Не заблуждаешься ли ты, накладывая на некоторых из них совсем не те значения?

Совет дня: Не требуй от человека больше, чем он может тебе дать.

День 3

Сегодня может статься так, что твои жизненные силы и твой оптимизм будут далеки от совершенства. Если ты почувствуешь сегодня упадок сил, значит, в тебе сейчас происходят серьезные внутренние изменения, которые требуют много сил и энергии. Не бойся, это временное явление и закончится оно очень быстро, но принесет много пользы.

Это как болезнь - перед выздоровлением обязательно происходит рецидив, но потом - резкое выздоровление.

Практика дня: Помоги себе сегодня следующим проверенным методом.

Во-первых, сходи в солярий или позагорай на солнце (если оно уже или еще есть). Без ультрафиолета организм хиреет и ему нужна серьезная поддержка дополнительными способами. Особенно если ты живешь на севере.

Во-вторых, съешь половинку плитки черного горького шоколада с чашкой кофе без молока. Если кофе ты не пьешь, то крепкий сладкий черный чай подойдет.

Энергия быстро восстановится.

Совет дня: Ощущение своей силы только увеличивает ее.

День 4

Сегодняшний день посвяти вложениям в свое дело. Дело ведь это не только бизнес и предпринимательство. Дело - это твоя Цель.

Если твоя Цель - создать семью, то сейчас это твое Дело. Если твоя Цель -укрепление здоровья или рождение ребенка, то это тоже твое Дело.

Практика дня: Возьми лист бумаги и поставь на нем точку. Это ты в «здесь и сейчас». Вокруг точки нарисуй круг - это твое пространство контроля и влияния. Теперь попробуй обозначить в этом кругу сектора твоих интересов: семья, работа, личная жизнь, карьера, учеба и так далее. Рисуй так, чтобы отобразить, сколько времени и сил ты отдаешь на каждый сектор: если мало времени, то площадь маленькая, а если много - то большая.

Теперь определи, в каком сегменте находится твое Дело. В идеале он должен быть самым большим - это значит, что весь свой основной ресурс -время - ты отдаешь своему Делу, а значит, именно здесь тебе гарантирован успех. Но если ты увидишь, что твое Дело занимает небольшую площадь твоих интересов, это значит, что твои силы уходят не на твое Дело, а время -твое единственное настоящее богатство - ты вложила не туда.

Совет дня: Когда Род создавал время, он создал его достаточно (народная мудрость).

День 5

После вчерашней практики тебе стоит подумать, как ты можешь перенаправить силы и выделить еще больше времени на свое главное Дело.

Ведь если ты поставила себе Целью создать семью или улучшить отношения с любимым, а по факту направляешь свои силы на карьеру и работу, то вряд ли стоит рассчитывать на быстрые успехи в твоем Деле.

Помни: куда ты направляешь свое внимание, туда уходит и твоя энергия.

Практика дня: Определив главную сферу своих интересов, старайся каждую свободную минуту вкладывать именно в него. Так, если Дело - это создание семьи или улучшение отношений - лишний раз позвони любимому, напиши СМС, подумай о нем, пожелай хорошего дня. Даже если в течение долгого времени ты занята выполнением совсем других дел, то уж думать о своем Деле тебе никто не запретит. Мысли и чувства - это тоже энергия, а значит, и вложения.

Совет дня: Мечты становятся реальностью, когда мысли превращаются в действия (Д. Антонов).

День 6

Если вчера ты решила перераспределить энергию по интересам иначе, чем делала раньше, то сегодня ты можешь столкнуться с тем, что привычная действительность окажет тебе сопротивление.

И это вполне естественно: много лет ты подпитывала своей энергией определенный сектор Мира, и он уже очень привык к подобной «подкормке». А ты вдруг резко прекращаешь подачу энергии. Каждое действие, как известно, рождает противодействие. Мир будет требовать тебя назад, провоцируя и напоминая о себе.

Мир разговаривает с нами через ситуации и события, а значит, сегодня жди такого поворота событий, который будет проверять тебя на стойкость.

Практика дня: Как только почувствуешь давление Мира, сосредоточься на оси личности и скажи себе: «Я есмь тот, кто я есмь». Не позволяй никому забирать твою энергию и оттягивать ее от твоего личного и главного Дела на чужие нужды.

Совет дня: Кто не владеет собой сам, тем легко овладевают другие (Л. Сухорукое).

День 7

Сегодня тебе предстоит на основании вчерашнего опыта научиться отказываться от ожиданий. Самая большая ошибка женщины в том, что она полагает, будто окружающие люди должны сами понимать, что ей надо.

«Мог бы сам догадаться!» - как часто слышится эта фраза, когда женщина пытается объяснить мужчине, чего она от него ждет.

Это иллюзия, дорогая. Никто не обязан догадываться о том, что ты думаешь, и о том, что ты хочешь. Освободись от нее и просто скажи. Скажи словами, а не полунамеками, объясни своему мужчине, своим детям, своим коллегам или начальству, своим родителям или друзьям, что именно тебе нужно.

Практика дня: Если ты сегодня решишься на «объяснения», не забудь применить главное правило общения с людьми: они тоже должны что-то выигрывать! Каким образом твое желание и твое намерение поможет им для реализации их целей?

Когда два вектора намерений совпадают, сила достижения увеличивается в разы.

Совет дня: Прося о помощи, взывай к своекорыстию людей, но никогда - к их милости и великодушию. Это честно.

День 8

День набора энергии. Энергию человек может получать совершенно из разных источников, и тебе следует их знать:

1. Еда, вода, воздух действуют на физиологию человека. Генератором энергии служит твое физическое тело.

2. Энергия земли - сила, которая питает тебя, пока ты жива.

3. Эмоции, переживания: как твои собственные, так и других людей.

Практика дня: Сегодня и в ближайшие дни ты проделаешь очень серьезную работу для себя. Ты должна будешь найти свой, индивидуальный и самый сильный источник энергии из трех указанных. Какой из них дает тебе больший объем энергии? Что из предложенного включает в тебе «второе дыхание»?

Начни по очереди с каждого, экспериментируя и отслеживая свою реакцию. Первое - еда. Какая, в каком объеме и количестве является для тебя уникальной?

Помни, ты единственная и неповторимая. То, что подходит кому-то другому, может быть совершенно противопоказано тебе.

Совет дня: Если хочешь быть уникальной, ты должна быть не похожей ни на кого! (Коко Шанель)

День 9

Сегодня продолжай исследование по поиску оптимальных источников питания. Предмет исследования - вода и воздух. Чтобы соблюсти чистоту эксперимента, тебе придется в течение дня отказаться от еды. Совсем. Только чистая вода и прогулки на свежем воздухе.

Может быть, это будет непросто, особенно в условиях города, но этим действием ты достигнешь очень многого. Во-первых, устроишь себе долгожданную разгрузку.

Во-вторых, узнаешь, сколько энергии и какого качества ты сможешь получить только лишь от двух стихий: воды и воздуха.

Практика дня: В процессе прогулки очень полезной будет следующая практика диафрагмального дыхания.

В процессе ходьбы (не быстрой!) делай вдох на четыре счета и выдох на четыре счета. Дыхание не задерживай, позволь воздуху свободно циркулировать в легких. Помни, что диафрагмальное дыхание отлично от обычного, «поверхностного»: на вдохе живот максимально надувается, а на выдохе - прижимается к позвоночнику.

Вдох обязательно носом, а выдох только через рот!

Совет дня: Кто дышит ртом, сокращает жизнь свою (из практики тибетских монахов).

День 10

Сегодня не надо будет заниматься самоистязанием в виде вынужденной голодовки. Вообще, одного дня для разгрузки вполне достаточно. В тяжелых случаях (после отравления, болезни или поста - максимум три дня). Наши предки считали, что сорокадневный пост человек может осуществлять только один раз в 50 лет, никак не чаще!

Сегодня изучай энергию земли и то, какие ощущения она тебе дает.

Практика дня: Уникальность земли, на которой ты живешь, может быть превышена только уникальностью земли, на которой ты родилась. Место твоего рождения - универсальный камертон для тебя, настраивающий твое тело на выживание. Поэтому рекомендуется не реже, чем раз в семь лет, бывать там, где ты родилась.

Сегодня же концентрируйся на своих ощущениях от соприкосновения с землей. Стоя на земле, втягивай ее в себя, представляй, как эта незримая субстанция заполняет каждую клеточку твоего тела.

Совет дня: Испытывай себя, чтобы побеждать.

День 11

Сегодняшний предмет исследования - эмоции и чувства.

Они являются, по сути, смыслом жизни каждого человека, а женщины особенно. Каждая из нас словно соткана из чувств и переживаний, эмоций и желаний. Эта специфическая особенность женщины, которую мужская часть нашего Мира считает слабостью, на самом деле есть наша уникальная сила.

Задача каждой женщины, если она хочет добиться успеха и устроить свое счастье, - научиться обращаться со своей слабостью виртуозно, то есть превращать ее в силу.

Практика: Во-первых, тебе необходимо определить, какие эмоции вызывают у тебя больший прилив силы - свои или чужие. Поэтому сегодняшний день посвяти общению с людьми - то есть с теми, кто сам

транслирует эмоцию. Определи, что дает тебе ощущение бодрости и силы -внутренние переживания или внешние.

Совет дня: Эмоции человеческих тел сильнее любой логики (С. Майер).

День 12

Сегодня продолжаем работать с эмоциями. Если вчера ты правильно вычислила то, какие эмоции дают тебе прилив энергии - внешние или внутренние, то сегодня ты должна провести более оригинальное исследование.

Тебе предстоит выяснить, какие это эмоции - позитивные или негативные. Да, да, не удивляйся. Очень многие люди могут испытать эмоциональный подъем именно от негативных эмоций - это специфическая особенность сознания. Именно отрицательные переживания являются для них стимулом к действиям и дают больший подъем энергии, чем все остальное.

Главное - не бояться этого, не стыдиться, а принять как неотъемлемую часть себя.

Практика дня: Исследуй эмоции по следующим категориям, определяя, какие из них возбуждают тебя более всего:

1. Внешние позитивные.
2. Внешние негативные.
3. Внутренние позитивные.
4. Внутренние негативные.

Главное - ни на кого не ориентируйся, только на собственные ощущения.

Совет дня: Лучше быть ярчайшим метеором, чем вечной, но мертвой планетой.

День 13

Внешние позитивные события. Их особенностью является то, что они сделаны не тобой. Это чужой праздник, в котором ты участвуешь как гость, что-то радостное, но происходящее с другими людьми. Они вызывают радость у окружающих, а что при этом чувствуешь ты?

Практика дня: Идеальным пространством для исследования будет посещение сегодня каких-то мероприятий: день рождения, свадьба, крестины, встреча однокурсников. Главное - этот праздник делала не ты!

Что ты чувствуешь, погружаясь во внешнюю атмосферу радости? Как на это реагирует твой внутренний Мир? Чувствуешь ли ты силу?

Совет дня: Если внешние яркие эмоции радости и счастья влияют на тебя как сила - это твоя стихия! Возьми это на вооружение и учись использовать данный источник силы по максимуму. Например, твоя работа или бизнес могут быть связаны с праздниками, организацией вечеринок или с шоу-бизнесом. Здесь ты можешь получить максимальный успех - ведь сама атмосфера будет придавать тебе сил.

День 14

Люди испытывают негативные эмоции гораздо чаще, чем позитивные, - это заложено, увы, в человеческой природе. Чувство опасности проявляется в нас эмоциями ярости, раздражения, гнева, ненависти и тому подобное. Но именно эти эмоции заставляют людей к чему-то стремиться, не расслабляться, что-то менять в своей жизни. На этом парадоксе построен этот Мир - он всегда будет пропитан негативом только для того, чтобы бороться с ним.

Практика дня: Предмет исследования сегодня - внешние негативные события. Как они влияют на тебя? Что ты чувствуешь, когда кто-то раздражается, гневается, плачет?

Если тебя это убивает - такие эмоции не твоя стихия. Но если ты вдруг внезапно почувствовала прилив сил - запомни это и используй негатив внешнего Мира с пользой для себя.

Совет дня: Если ты распознала внешние негативные эмоции как «свои», учти это и в своей деятельности: работа с людьми, социальное обеспечение, торговля, ритуальные услуги, юриспруденция - это та работа, в которой ты сможешь быть максимально эффективна и для себя и для других.

День 15

Следующие эмоции, которые ты исследуешь, - внутренние позитивные. Когда при отсутствии видимых внешних причин ты можешь ощутить радость и подъем жизненных сил только силой мысли - это твоя стихия.

Искать силу внутри себя всегда было смыслом жизни всех адептов тайных обществ. Внешние обстоятельства оставляют равнодушным, и лишь внутренние переживания возбуждают чувства, изменяя обстоятельства.

Сегодня попробуй возбудить в себе положительные эмоции.

Практика дня: Для выполнения этой работы тебе необходимо будет уединиться, максимально отвлечься от внешних раздражителей, а внешняя обстановка должна быть нейтральной: не раздражающей и не веселящей тебя.

Закрой глаза и попробуй возбудить в себе все свои самые светлые, самые чистые воспоминания. Как только в памяти всплыло событие - усиливай его ощущениями. Что ты слышала? Что ты видела? Что чувствовало твое тело? Какие запахи ты ощущала? Все пять сенсорных каналов должны включиться в момент пробуждения воспоминания.

Фиксируй, как изменяется твое самочувствие, что происходит с ощущением подъема жизненных сил. Если ты ощутила прилив энергии -внутренние положительные эмоции есть твоя стихия.

Совет дня: Для развития этой способности лучше всего выбирать такие виды деятельности, как литература, промыслы и изобразительное искусство, воспитание детей, домашнее хозяйство и любая работа на природе.

День 16

Наконец, самые сложные эмоции - внутренние негативные. Как правило, мы стараемся максимально их избегать, и это очень правильно для тех, кому такие переживания приносят разрушение всего внутреннего Мира.

Но все же есть люди, которые именно в таких эмоциях находят для себя истинное наслаждение и стимул к жизни и творчеству.

Давай проверим, не входишь ли ты в их число?

Практика дня: Для выполнения этой практики тебе снова потребуется одиночество. Закрой глаза и постарайся пробудить в себе свое самое темное, самое негативное воспоминание. Это может быть какой-то твой «скелет в шкафу» или темная «неприличная» фантазия. Может, страшное жизненное воспоминание или непереносимое горе. Прочувствуй воспоминание до конца и ответь себе: что происходит с тобой сейчас? Убивает тебя эта эмоция или дает «второе дыхание»?

Совет дня: Если ты почувствовала, что негативные внутренние воспоминания вдруг пробуждают в тебе силу и эмоциональный подъем, знай, что эта особенность может быть максимально использована в актерской игре, писательстве, журналистике и, как ни странно, в любой публичной сфере деятельности, а также в магии, эзотерике и психологии.

День 17

Вчера ты закончила исследование и сумела определить, какая эмоциональная стихия является твоей по сути. Возможно, ты увидела источник питания не в одной, а в нескольких формах - это вполне нормально. Каков бы ни был результат, теперь тебе просто необходимо научиться, во-первых, принимать целиком и полностью свою особенность, во-вторых, использовать ее с максимальной пользой для себя. Но развить такое мастерство возможно только после выполнения первого условия.

Практика дня: Вспомни или воспроизведи еще раз список переломных моментов своей жизни, с которым ты работала на предыдущем этапе. Выдели самые судьбоносные и оцени, какую эмоцию ты испытывала тогда. Если источник своей эмоциональной силы ты определила правильно, то сможешь увидеть, что именно в эти периоды жизни ты испытывала моменты своей естественной силы.

Совет дня: Не пытайся изменить природу вещей. Это прерогатива богов.

День 18

Работа, которую ты проделала, - колоссальна! Принятие себя такой, какая ты есть, ломает искусственный барьер между тобой и окружающим Миром и освобождает огромное количество энергии.

Невозможно переоценить силу принятия. Когда тебе не нужно денно и нощно тратить невероятное количество сил на защиту своих границ, когда страх осуждения не заставляет тебя задавливать эмоции, тогда и ресурсы подсознания освобождаются для того, чтобы быть направленными на созидание. Созидание твоей жизни.

Принятие себя есть первый шаг к настоящей свободе. Не надо скрываться и прятаться. Не надо бегать за тем, что тебе внутренне противно или просто чуждо.

Практика дня: Посвяти сегодняшний день отдыху и благодарению себя. Делай то, что ты любишь, ешь то, что нравится, общайся с тем, с кем хочется.

Ты заслужила право жить так, как считаешь верным для себя.

Совет дня: Суровый закон этого Мира: на свободу имеет право только тот, кто знает, что с ней делать.

День 19

Направь сегодня свои силы на обдумывание своего жизненного пути. Если ты принимаешь себя со всеми своими природными специфическими особенностями, то тебе легко будет изменить направление своего движения по линиям судьбы.

Формирование событий в жизни человека всегда идет по принципу: «Подобное притягивает подобное». Чем больше сил ты тратишь на подавление своих внутренних страстей, тем меньше их есть у тебя на то, чтобы влиять на ситуацию. Событийный ряд становится неконтролируемым, и тебе только и остается, что сетовать на злую и несправедливую судьбу.

Практика дня: Сядь или ляг так, чтобы тебе было удобно. Руки и ноги не скрещивай. Сосредоточься на ощущениях своего тела.

Скажи себе, максимально стараясь пробудить ощущения воли и силы: «Я принимаю себя такой, какая я есть. Мнение других обо мне не имеет значения. Мое мнение о них тоже не имеет значения. Нет возраста. Нет статуса. Я - женщина. Я есмь тот, кто я есмь».

Одновременно с этими словами вбирай в себя энергию земли и позволь пробудиться той эмоциональной силе, которую ты открыла для себя.

Совет дня: Лишь утратив иллюзии, можно обрести свободу.

День 20

С сегодняшнего дня ты начинаешь изучение принципа формирования событий своей жизни исходя из своей энергетической особенности получения силы.

События, как ты знаешь, притягиваются в нашу жизнь «по подобию». Если ты не сопротивляешься своей внутренней природе и принимаешь ее, то и ситуации, которые ты имеешь, будут тебе нравиться, а жизнь свою ты станешь считать полной удачи. Но если некоторые особенности твоей природы отрицаются вложенной в тебя моралью, то и событийный ряд будет для тебя сплошным несчастьем и невезухой.

Практика дня: Для тех, кто источник эмоциональной подпитки для себя видит в положительных внешних эмоциях (вариант 1).

Постарайся определить, какие принципы и убеждения включают в тебе понимание, что веселье и счастье наказуемо? Кто сказал тебе, что много смеяться сейчас - это много плакать потом? Кто внушил тебе, что в постоянном наслаждении пребывают только поверхностные люди или женщины легкого поведения?

Осознай программу, которая работает в тебе и не дает сделать свою жизнь счастливой.

Совет дня: Если жизненный принцип не приводит тебя к удачам и успеху, значит, этот принцип не из твоей жизни.

День 21

Продолжаем разговор о принятии и непринятии. Когда человек отрицает сам себя и пытается бороться со своей природой, он вынужден тратить на эту борьбу очень много сил. Та часть его личности, которая должна стимулировать сознание на достижение результатов, оказывается заблокирована.

Причиной этого является неприятие результата, который получен «неправильными» средствами. Кто же определяет, какими средствами пользоваться можно, а какими нет?

Практика дня: Для тех, кто нашел свою силу в негативных внешних эмоциях (вариант 2). Кто и когда рассказал тебе, что пользоваться человеческими слабостями неэтично? В какой книжке ты прочитала про это мнимое благородство?

Отказ от собственных возможностей, которые дает тебе принятие своей отличительной особенности, закрывает перед тобой получение результата.

Но страдающие и агрессивные люди все равно продолжают при этом встречаться на твоем пути. Твое подсознание притягивает их.

Совет дня: Человек только тогда видит страдания других, когда хочет сделать Мир лучше.

День 22

Все достижения и неудачи твоей жизни всегда имеют какую-то внутреннюю оценку. Одни события внутренне радуют, а другие огорчают.

Практика дня: Для тех, кто нашел силу в положительных внутренних эмоциях (вариант 3). Внешний Мир постоянно провоцирует тебя установить в своем сознании связь между событиями и твоим отношением к ним по принципу прямой связи. Но, возможно, так у тебя получается не всегда. Ты стараешься, очень стараешься реагировать «как положено», потому что боишься столкнуться с осуждением. Если это так, знай, что в тебе сидит страх перед людьми и общественным мнением. Это он заставляет тебя замыкаться в себе и максимально ограничивать свое общение. Как следствие - это одиночество и очень узкий круг единомышленников.

Прими в себе как данность, что твои внутренние переживания - это твое глубоко личное дело, которое никого, кстати, не касается.

Совет дня: Что-то путное в этой жизни можно сделать, только если ты один.

День 23

Когда ты реагируешь на внешние жизненные обстоятельства не всегда «правильно» - с этим люди еще как-то могут смириться. Но если твоя реакция неправильная всегда - этого они тебе не простят никогда, потому что это вызов общественной морали, «общечеловеческим ценностям» и узаконенному ханжеству.

При такой специфике сознания у тебя есть только два выхода:

1. Отгородиться от Мира навсегда, став прожженным циником и мизантропом.

2. Эпатировать публику своими выходками, мыслями, действиями и самим своим существованием.

Поверь, первое - это бегство и признание своего проигрыша в этом Мире. Второе - победа над собственными предрассудками и желанием основной массы людей «оставить все как есть».

Практика дня: Если твой жизненный девиз: «Над вымыслом слезами обольюсь» и ты нашла свою силу в негативных внутренних эмоциях (вариант 4) - направь это редкое умение на достижение своих глубинных Целей. Ведь ключевое слово в этом изречении - «вымысел». Не ограничивай свою фантазию, забудь, что тебе в детстве говорили, что врать нехорошо. Кто врет, а кто и придумывает. Почувствуйте разницу.

Совет дня: Людям нужна фантазия. Люди без фантазии никогда ничего не создадут большого и ценного, нового... Человек с фантазией живет сто жизней сразу. Он умеет жить за себя и за других, в прошлом и будущем (А. Коллонтай).

День 24

Правильное понимание себя есть залог правильного построения своей жизни. Если человек живет так, чтобы не противоречить самому себе, то все в его жизни складывается ладно. Это имеет отношение ко всем абсолютно, но к женщине - в первую очередь.

Ты несешь ответственность не только за свою жизнь, но и, до определенного момента, за жизнь своих детей. И это не высокие слова. Пока не состоится передача прав родительницы, ты несешь ответственность за то, чему научатся твои дети, особенно если у тебя девочка.

Практика дня: Посвяти этот день своим детям. Они нуждаются в твоей опеке и защите больше, чем ты думаешь. Вспомни себя в детском возрасте. Вспомни, что такое детская боль, горечь и обида. Неужели ты думаешь, что твои дети переживают свое горе иначе, чем ты?

Если у тебя пока нет детей, задумайся над тем, что ты можешь им передать, чему научить, какое знание оставить им по Роду.

Совет дня: Все пороки нерадивых родителей отражаются в зеркалах судеб их детей (Л. Сухорукое).

День 25

Если за прошедшие дни ты проделала работу по осознанию и принятию самой себя, то теперь все в твоей жизни пойдет по-другому: ведь что внутри, то и снаружи.

Ты имеешь полное право быть такой, какой тебе хочется, не подстраиваться под других людей. Ты можешь перестать соответствовать их ожиданиям.

Будь самой собой - ты в своем праве. Ты - женщина! В твоей природе заложена колоссальная сила, которую ты будешь раскрывать на следующих этапах.

Практика дня: Зажги свечу. Смотри на пламя и позволь себе помечтать -думай о том, чего бы тебе хотелось достичь в своей жизни. Думай о том, что теперь твоя жизнь изменится полностью и ты готова принять ее новую со всеми радостями и уроками становления.

Если пламя свечи дрогнет, словно от дуновения ветра, - твое желание исполнится, ты на верном пути. Не туши свечу, оставь ее догореть.

Совет дня: Не бойтесь того, что ваша жизнь должна окончиться, бойтесь того, что она так и не начнется (Д. Ньюмен).

День 26

Специфика получения энергии этого Мира подразумевает такую же специфическую отдачу энергии в Мир.

Твое движение по жизни будет более успешным, если ты запомнишь одно важное правило энергия взятая должна быть равна энергии отданной. В соблюдении этого закона заложен ключ к успеху.

Всех людей по этому правилу можно смело разделить на две категории (за очень небольшим исключением).

Первые. Отдают больше, чем получают. Назовем их Родителями.

Вторые - больше получают, чем отдают. Назовем их Детьми.

И у Родителей, и у Детей имеются свои специфические проблемы, которые они самоотверженно решают, но при этом они не понимают их причин. Без этого результата не получить. Когда нарушена гармония, окружающий Мир всегда восстановит равновесие. Но способы, которыми он это делает, тебе могут не понравиться.

Практика дня: Попробуй определить, к какой категории принадлежишь ты, какая страсть берет над тобой верх - отдавать или получать? От чего ты получаешь большее удовольствие, что греет твое самолюбие?

Совет дня: Отвергни все иллюзии и ложь, ибо они - препятствие сильному.

День 27

Если в твоем энергообмене доминирует принцип больше отдавать, чем получать (Родитель), это отразится и на твоем окружении. Рядом с тобой будут появляться и существовать люди, которые имеют противоположный принцип энергообмена, то есть - Дети. Но очень важно не ошибиться в собственных предпочтениях: внедренный с детства принцип альтруизма может сыграть с тобой злую шутку, заставляя отдавать, хотя твоя внутренняя «вшитая потребность» - принимать.

Практика дня: Сегодня тебе нужно определить, является ли потребность отдавать больше, чем получать, твоей по сути. Для этого ответь на несколько простых вопросов:

1. Когда ты получаешь что-то в подарок, ты смущаешься или раздражаешься?

2. Когда ты даришь подарок, ты чувствуешь радость или удовлетворение?

3. Когда ты совершаешь покупки, чувствуешь ли ты облегчение?

Если на все вопросы ты ответила «да», то очевидно, что ты принадлежишь именно к описанному типу людей-Родителей: отдавать тебе приятнее, чем получать.

Совет дня: Оцени себя не по делам, а по результатам.

День 28

Если на вопросы вчерашней практики ты решительно ответила «нет», то, скорее всего, в твоем базовом энергообмене заложен принцип Ребенка: всегда и во всем получать больше, чем отдавать.

Энергообмен - это не только материальные вещи этого Мира. Кроме денег, это еще и эмоции, и чувства, и мысли, и знания.

По аналогии рядом с человеком, который больше принимает, чем отдает, всегда будут находиться люди, для которых отдача - насущная необходимость.

Практика дня: Подумай и реши, насколько тебе комфортно и приятно рядом с отдающими. Что ты чувствуешь, что переживаешь?

Если результат тебя устраивает - прекрасно: твоя естественная потребность удовлетворена внешними обстоятельствами.

Если же тебе скучно и неинтересно рядом с такими людьми и ты постоянно ищешь что-то иное или все время меняешь партнеров и работу - это явный признак того, что такой энергообмен противоречит твоей сути. Может, ты сама ищешь, кому бы отдать?

Совет дня: Верь себе и никого не слушай.

День 29

Проделанная работа требует осмысления. Постарайся сегодня найти такую возможность и хоть ненадолго остаться одной и подумать.

Твое сознание уникально, твой энергообмен как метод получения энергии от Мира и принцип возврата в этот Мир - также. Какой бы результат ты ни получила - он твой, и только твой.

Ты уже знакома с важностью принципа принятия себя в этом Мире. Если ты принимаешь все, что в тебе есть, от начала до конца, ты будешь счастлива. Вокруг будут формироваться только те события, которые являются зеркалом твоих желаний и истинных стремлений, а вокруг тебя будут именно те люди, которых всегда хотелось видеть рядом.

Практика дня: Уединись, и желательно на природе. Будет лучше, если рядом с тобой не будет никаких внешних раздражителей в виде телевизора или телефона.

Подумай о том, как проявляется в жизни твоя потребность отдавать или получать. Не приходится ли тебе «душить» ее под влиянием твоего окружения?

Совет дня: Чтобы осмелиться на заботу о других людях, сперва нужно научиться заботиться о себе (М, Ангелу).

День 30

Вот и подошел к концу еще один очень важный этап твоей работы. Сегодня ты подводишь определенную черту - ты перестала накладывать на себя ложные ожидания. Ты поняла и приняла свою особенную природу. Это -твой старт, твоя база и основа. Именно с этой площадки ты начинаешь новый виток изменения своей судьбы.

Практика дня: Для подтверждения своего намерения изменить свою жизнь очень рекомендую тебе сделать следующее. Тебе нужно представить себя. на вокзале. Да, да, не удивляйся. Там, где ходят и разбегаются в разные стороны поезда, каждый по своему пути и маршруту.

Ты тоже едешь в своем поезде жизни, рядом со своими попутчиками, и тоже в каком-то своем направлении. Если ты выяснила, что направление тебя не устраивает, ты всегда можешь поменять поезд и поехать совсем в другую сторону. Находясь на вокзале, представь, что выбираешь любой маршрут следования. Он совершенно открыт для тебя. Выбирай любой способ изменения пути: переход на промежуточной станции, перепрыгивание с поезда на поезд на ходу. Или нажми стоп-кран, выйди в чистом поле и иди куда глаза глядят. Переживи радость перемен и дрожь от предчувствия изменений.

Совет дня: Либо я найду свой путь, либо проложу его сам (Ф. Сидней).

Этап 6, на котором ты узнаешь, почему одни люди тебе нравятся, а других ты терпеть не можешь

День 1

Теперь, когда ты научилась видеть особенные черты характера в себе, ты будешь учиться видеть их в других. Ведь не только ты обладаешь этой уникальной особенностью энергообмена.

Великое счастье для любого человека, а для женщины особенно, сделать так, чтобы люди рядом с тобой являлись бы твоим дополнением, усиливали бы тебя. Чтобы это произошло, надо прежде всего знать себя и свою специфику, а также уметь определять особенности индивидуального энергообмена других людей.

Практика дня: Сегодня составь список всех своих знакомых по принципу ближнего и дальнего кругов. Как определить ближний круг? Это те люди, перед которыми ты не боишься потерять лицо: поплакать, покричать, сказать крепкое словцо, громко посмеяться, высказать свое мнение. Принцип ближнего круга - абсолютное, тотальное доверие.

Всех остальных пока определи в дальний круг.

Совет дня: Кого любишь, обязательно жалеешь.

День 2

В своем ближнем круге определи людей по категориям энергообмена так же, как ты определяла и себя: кого вокруг тебя больше - Родителей или Детей?

Если ты правильно определила себя как, например, Родителя, то вполне закономерно, что с тобой будет больше Детей.

Если ты сама Дитя, то рядом с собой ты сможешь увидеть типичных Родителей.

Но вот что интересно: если у тебя детский принцип энергообмена, то Родителей рядом с тобой будет один-два, а если родительский, то Детей может быть очень много.

Теми отличаются люди, формируя свой ближний круг: у Детей он очень ограничен, а у Родителей - чрезвычайно обширен. Родители ревнивы, а Дети привязчивы. Если ты Дитя - у тебя очень мало верных друзей и, возможно, ты стараешься сохранить их на всю жизнь.

Практика дня: Рассмотри свой ближний круг с точки зрения «Я - Родитель, они - Дети» или «Я - Дитя, они - Родители».

Совет дня: Детская беда безгранична. Отчаяние у взрослого, пожалуй, несравнимо с отчаянием ребенка (А Мёрдок).

День 3

Если ты определила, что по принципу энергообмена ты - Родитель, а источник питания для тебя - позитивные внешние эмоции, то, скорее всего, твои самые родные и близкие люди - это Дети, которые так же, как и ты, испытывают наслаждение и получают силу от внешних позитивных эмоций.

Люди привлекают друг друга по принципу подобия внутренних качеств, но при этом они разные по энергообмену. Это закон.

Редко какой человек, будучи Родителем, ограничивает свое общение с одним-двумя Детьми. У тебя их, скорее всего, много. Каждого ты считаешь другом, самым дорогим человеком. Тем более велико твое разочарование, когда они, твои Дети, показывают себя с неприглядной стороны.

Практика дня: Вспомни сегодня людей из своего прошлого, которые тоже были для тебя как дети, но повели себя как скоты. Может быть, дело именно в ожиданиях, в представлениях о том, как должны люди твоего круга вести себя и что они обязаны делать? Ты избежишь многих проблем в будущем, если посмотришь на вещи реально.

Совет дня: Пересмотри свой ближний круг. Кто из этих людей, скорее всего, не будет соответствовать твоим ожиданиям?

День 4

Если ты в процессе анализа выяснила, что ты Родитель, а силу тебе дают внешние негативные события, то твои Дети - это люди, которые, как и ты, истинное наслаждение получают в исключительно критических ситуациях.

Подобное качество твоего сознания делает тебя отцом-командиром, а твое окружение - бойцы и солдаты.

Девиз жизни для вас: «На войне все средства хороши», а войну ты ведешь постоянно. И только твоя команда, твой ближний круг являются для тебя своими, а все прочие - однозначно чужие.

Такое разделение Мира на «своих» и «чужих» дает тебе ориентиры стабильности, отправную точку для дальнейших свершений.

Практика дня: Помни, что командир должен заботиться о своих бойцах. Его основная задача - сохранить им жизнь. Хорошо ли ты выполняешь свою функцию? Защищены ли твои Дети от нападок внешнего Мира? Что еще ты можешь сделать для того, чтобы твои люди верили в тебя и всегда были командой?

Совет дня: Тщательно обучай подчиненных тебе солдат и подавай им пример (А. Суворов).

День 5

Что происходит в твоей жизни, если ты - типичный Родитель с потребностью получать силу во внутренних позитивных переживаниях?

Нетрудно догадаться, что твое ближайшее окружение - это Дети с такой же, как и у тебя, специфической особенностью энергообмена.

Ты - сказочница, волшебница. Твоим Детям рядом с тобой хорошо и спокойно. Ты, словно добрая фея, притягиваешь к себе людей, которые очень хотят услышать, что Мир - добрый и прекрасный, что удача и счастье обязательно будут в их жизни. Люди бегут к тебе за зашитой и утешением. Только в твоих объятиях они чувствуют себя спокойно, словно завернувшись в теплый клетчатый плед с кружкой горячего шоколада в руках.

Практика дня: Подумай о том, все ли входящие в ближний круг люди получают от тебя родительскую заботу и успокоение? Кто из них нуждается в тебе больше всего? Что дает тебе понимание, что всем этим людям ты очень-очень нужна?

Совет дня: Проще простого быть противником «института брака»; куда труднее заботиться об одном-единственном живом человечке (М, Фрай).

День 6

Если ты Родитель, а твоя сила лежит во внутренних негативных эмоциях, ты естественным образом привлекаешь к себе людей, которые также видят смысл своей жизни во внутренних страданиях. Разница заключается лишь в том, что ты этой своей особенности не боишься, а они - очень. Именно поэтому и тянутся к тебе измученные и израненные души, которые очень боятся собственной тьмы. И только ты можешь объяснить им суть происходящего с ними, поддержать и защитить их.

Твои Дети - нервные и тонко чувствующие несовершенство этого Мира люди. Их нервы обнажены, каждое слово они воспринимают «наживую». Твоя задача - объединить этих сумасшедших, невыносимых и истеричных людей в труппу гениального театра жизни. Помни, что каждый из них -яркая индивидуальность, но реализовать свой дар они могут только в команде, возглавляемой тобой.

Практика дня: Определи в своем ближнем кругу роли, которые играют твои актеры. Какой спектакль ты ставишь сегодня? Как ты можешь расписать роли так, чтобы каждый проявил свой талант?

Совет дня: Артист - это донор. Именно донор, который отдает себя, не требуя вознаграждения (С. Довлатов).

День 7

С этого дня приступай к изучению окружения, если ты - типичный Ребенок. Дитя не может существовать без родителей, его всегда будет тянуть к взрослым, сильным и умным людям. Поэтому не удивляйся, если твоя тяга к авторитетам очень сильна.

Позиция Ребенка всегда более уязвима, чем позиция Родителя, - ведь ему нужно больше брать, чем отдавать. Поэтому ты всегда зависим от своего Родителя. Очень важно не ошибиться с выбором, ведь ты получаешь своего наставника надолго, если не навсегда.

Практика дня: Для тех, кто источник силы видит в положительных внешних эмоциях. Твой ближний круг - это те, от кого ты зависишь. Определи, действительно ли это те люди, на которых ты можешь положиться? Доверяешь ли ты им полностью? Насколько мощный поток позитивных эмоций ты получаешь от них? Твой муж, твой начальник, твоя самая лучшая подруга - является ли кто-либо из них твоим Родителем?

Совет дня: Береги своего Родителя. Он должен видеть и знать, что ты очень нуждаешься в нем. Не стесняйся напоминать о себе почаще - это всем только на пользу.

День 8

Если ты - Дитя, а источник питания видишь в отрицательных внешних событиях, то твой Родитель - это полководец твоей жизни. Доверие к этому человеку должно быть безмерно, только тогда ты будешь чувствовать себя в безопасности, а твоя потребность получать адреналин в «зоне военных действий» будет компенсирована тем, что рядом есть человек, который знает, что делает.

Практика дня: Оцени свой ближний круг с этой точки зрения. Он не может быть большим, но даже там есть тот единственный, кто играет для тебя роль отца-командира. Помни, что твоя особенность энергообмена требует наличия такого человека рядом с тобой.

Если он есть - оцени, насколько хорошо он выполняет функцию защиты. Если пока нет - срочно займись поиском. Наличие такого человека в твоей жизни - твоя насущная необходимость.

Совет дня: Оказывайте доверие лишь тем, кто имеет мужество при случае вам поперечить и кто предпочитает ваше доброе имя вашей милости (А. Суворов).

День 9

Если ты - типичный Ребенок и в поисках источника силы ты стремишься к внутренним позитивным переживаниям, то не удивляйся, что тебя тянет к старшим и мудрым женщинам. Просто тебе очень нужна бабушка. И не важно, сколько этой «бабушке» лет - она может быть и на двадцать годов младше тебя. Но в ней есть главное - она способна успокоить.

Помни, что с таким психотипом, как у тебя, рядом с собой необходимо найти такого человека. Ты нуждаешься в нем больше, чем он в тебе. Родитель без ребенка проживет, а вот ребенок без родителя - нет.

Практика дня: Пересмотри свой немногочисленный ближний круг и найди в нем человека, который точно соответствует роли нужного тебе Родителя -«бабушки». Очень важно, чтобы эта женщина на 100 процентов удовлетворяла твою потребность в нежных и добрых переживаниях, давала тебе заботу и защиту теплого дома, радостного ощущения, что ты любима не за что-то, а просто так.

Совет дня: Бабушка - это не возраст, это - состояние души.

День 10

И наконец, если ты Дитя, а чувствовать себя живой ты можешь только в случае, если твои переживания несут мрачный негативный характер, то твоя первейшая задача - найти своего Мастера, своего режиссера.

Твой актерский склад характера, твоя нервная натура не сможет существовать, если рядом не будет людей, которые смогут тебя организовать и направить.

Твой Учитель и Режиссер - это тот человек, который точно знает, как и в какой роли твой талант может быть проявлен ярко. Для тебя он -трансформатор, который способен превращать энергию в вещество: эмоцию - в деньги, слезы - в пищу, истерику - в квартиру.

Практика дня: Оцени свое ближнее окружение, найди в нем своего Режиссера. Если такого нет - ищи в дальнем. Сделай это главной задачей своей жизни - ты нуждаешься в нем больше, чем он в тебе, помни об этом.

Совет дня: Гениальный режиссер способен и из посредственности сделать гения. Ищи не просто способного - ищи гениального.

День 11

Сегодня самое время подвести итоги. Анализируя свой ближний круг, ты сумела лучше понять себя и близких тебе людей. Ты узнала, почему вас так тянет друг к другу.

Если в твоем ближайшем окружении появляется человек, который не может удовлетворить твои специфические потребности в энергообмене, то такой человек тебе не нужен.

Не совершай ошибку, растрачивая себя на лишних людей, - силы одного не безграничны. Людям выделено не так уж много времени на активную жизнь. Надо делать правильные шаги, максимально эффективные для своей главной Цели, для своего Дела.

Практика дня: Определив своих Родителей или Детей, подумай сегодня о том, что ты можешь сделать для улучшения или закрепления ваших отношений. Для того чтобы правильно ответить на этот вопрос, ты должна понять самую главную потребность этого человека (или людей) и стараться максимально ее удовлетворить. Подумай как.

Совет дня: Ни один ребенок не может опозорить родителей так, как родитель - ребенка (неизвестный интернет-автор).

День 12

Сегодня - отдых. Ты честно его заслужила и имеешь право делать сегодня все, что захочется. Анализ и наблюдение отнимают сил не меньше, чем физический труд. Когда информации собрано много, непременно нужно время, чтобы ее проанализировать, систематизировать и сделать выводы. В противном случае информация просто осядет мертвым грузом в подсознании и не принесет тебе никакой пользы, пока ты не вытащишь ее на уровень осознанности.

А для этого нужно время и уединение.

Практика дня: Сегодня хорошо бы просто погулять, подумать, подышать свежим воздухом - хоть немного времени провести в одиночестве и тишине. Ты так много узнала за последние дни, и часть этого знания может шокировать тебя своей откровенностью.

Но ты знаешь о силе принятия. Когда ты принимаешь всю себя без остатка, тебе уже не нужно будет бороться с «внутренними демонами» - они просто перестанут быть демонами для тебя.

Совет дня: Страх отнимает у нас способность распоряжаться теми средствами, какие разум предлагает нам в помощь (Д. Дефо).

День 13

Специфический энергообмен определяет и особенности твоих отношений с другими людьми, твою роль в социальных играх, твою жизненную успешность.

Плохо, когда человек ставит перед собой Цели, которые противны ему по сути. Суть же определяется твоей способностью отдавать и получать силу.

То, что ты Родитель или Дитя, заложено в тебе изначально. Никакое воспитание или образование не способно повлиять на базовый энергообмен. Его невозможно изменить - его можно только принять и. использовать как инструмент.

Помни, что люди могут реализовать свои замыслы только в Мире людей. Учитывай это и правильно оценивай окружающих - это залог успеха.

Практика дня: Подумай сегодня, какие перспективы открывает перед тобой твоя уникальная способность. Как ты можешь иначе обращаться с людьми, особенно с ближним кругом? Какая модель поведения уместна между Родителями и Детьми? Обдумывай.

Совет дня: Воспринимай свою особенность как инструмент для реализации своей жизненной Миссии.

День 14

Определяя среду своего общения, помни важные условия эффективной коммуникации:

• Если ты Родитель, то общение с другими Родителями приведет к конфликту. Вы всегда будете бороться друг с другом за право отдавать. Даже в паре мужчина - женщина кто-то должен быть Родителем, а кто-то Ребенком - ине важно, кто кем.

• Если ты Ребенок, то старайся всех остальных Детей держать в пределах дальнего круга и близко не подпускать к своему Родителю - его энергии может на всех не хватить, а тебе и самой мало.

Практика дня: Поработай сегодня с дальним кругом. Его также можно разделить на более дальний и менее дальний. Пусть в этих кругах останутся такие же, как ты, - Дети или Родители. Это неизбежность: как бы хорошо вы ни понимали друг друга, какой бы ни была общность интересов, но в критический момент за право получать или отдавать ресурс вы можете встретиться на узкой дорожке, и тогда дружбе конец.

Совет дня: То, что скрываешь от врага, не сообщай и другу, ибо нет гарантии, что дружба будет длиться вечно (Абуль-Фарадж).

День 15

Жизненное поле безгранично, и ты можешь реализовывать себя как угодно и где угодно. Но чтобы быть максимально успешной и избежать многих потерь и разочарований, тебе следует помнить несколько важных правил.

Если ты типичный Родитель, помни: люди твоего склада очень плохо умеют подчиняться. Конечно, может быть, ты имеешь начальника (а возможно, даже и не одного), но удовольствие от подчинения ты не получишь. Никогда не испытаешь ты по-настоящему сильное облегчение, что кто-то, но не ты, несет ответственность за решения и приказы.

Практика дня: Если ты - типичный Родитель, проведи сегодня такое исследование. Посмотри свое начальство на работе. Если же ты «сама себе Петлюра», в качестве объекта исследования возьми того, кто в жизни имеет право тебе приказать.

Оцени, кто он: Родитель или Ребенок?

Совет дня: Не всегда начальником становится типичный Родитель. Иногда на эту должность попадают и Дети. Тогда для тебя это просто раздолье для творчества - роль серого кардинала всегда беспроигрышна.

День 16

Типичный Родитель - это прирожденный руководитель. Но если ты еще и обладательница женского тела, то выполнять руководящую функцию тебе стоит, ни на минуту не забывая об этой особенности. Иначе ты рискуешь превратиться в лучшем случае в бесполое существо, а в худшем - в «мужичку». Ситуация, увы, в наше время очень распространенная. Причиной тому то, что живешь ты в Мире патриархата, где право руководить и управлять имеют только мужчины.

Равенство прав, свободы и эмансипация - это все иллюзия, увы, не совпадающая с действительностью. Ты просто вынуждена подстраиваться под мужской Мир, постепенно теряя женские черты, чтобы сохранить иллюзию своего права на власть.

Практика дня: Если ты Родитель и у тебя есть и подчиненные, и начальство, примени тактику общения «Я - вода». Когда тебе надо донести до оппонента-Дитяти некоторую информацию, говори с ним тихо, ни в коем случае не повышая голос, наоборот - в два раза тише, чем обычно. При этом пристально смотри в глаза своему собеседнику, не отрываясь и не моргая. Окутывай его голосом, заползай в душу.

Результат тебя приятно поразит.

Совет дня: Кто не умеет говорить, карьеры не сделает (Наполеон /).

День 17

Типичный Родитель испытывает чувство собственной неполноценности, если рядом с ним нет нужного количества Детей. Тебя просто разорвет от энергии, если ты не будешь знать, в кого ее вложить. Не определив предмета своих «энергетических инвестиций», ты будешь вынуждена отдавать ее первым попавшимся под руку людям. А это очень скверно по двум причинам.

Во-первых, это неэффективно. Ты ничего не получишь взамен такого вложения, и энергия твоя будет разбазарена абсолютно бездарно.

Во-вторых, случайно ты можешь нарваться на такого же Родителя, и тогда конфликт неизбежен. Его самого распирает от силы, и старание навязать ему свою он может расценить как попытку подчинения.

Практика дня: Определи сегодня круг своих Детей и установи с ними энергетическую связь по следующим правилам:

1. Инициатива контакта должна исходить от тебя.

2. Скажи им те слова, которые они точно хотят услышать исходя из специфики вашего с ними энергообмена.

3. Закрепи контакт - добейся доверия. Совет дня: Для взрослого человека доверчивость - слабость, для ребенка - сила (Ч. Лэм).

День 18

Какая бы эмоциональная сила ни связывала Родителя с его Ребенком, она всегда будет предметом их общих интересов.

Никогда не испытывают проблем в поиске друг друга Родители и Дети, чей энергообмен основан на внешних позитивных эмоциях - таких людей в этом Мире большинство.

Те, кто видит свою силу во внешних негативных эмоциях, находятся в относительном меньшинстве, но тем не менее таких людей тоже очень много.

Еще меньше тех, кто получает энергию от внутренних позитивных переживаний.

Тех же, кто черпает ресурс во внутреннем негативе, - единицы.

По счастью, очень редко бывает, чтобы источник силы был только один.

Но помни, что искать спутников жизни ты должна именно в своих энергетических кругах. Контакт с другими неизбежно закончится провалом и взаимным непониманием. А потом говорят: «Не сошлись характерами».

Практика дня: Для Родителя: ты и Дети рядом с тобой пьете из одного источника.

Где ты можешь его найти? В каком обществе генерируют такую эмоцию лучше всего?

Совет дня: То, что кто-то говорит с тобой на одном языке, отнюдь не означает, что вы понимаете друг друга (С. Балакин).

День 19

День, когда необходима передышка. Всегда надо уметь вовремя останавливаться, не нестись сломя голову по накатанной дороге. Это великое искусство - позволить себе не делать то, что не хочется.

Тем самым ты заявляешь права на свою личную свободу и подтверждаешь их действием.

Тем более что сегодня пора заняться своим телом, здоровьем и красотой: выспаться, погулять на свежем воздухе, не вредно просто полениться.

Практика дня: Сегодня приготовь для себя чудодейственный эликсир, который называется «Тибетская питьевая вода». Он омолаживает тело и придает жизненный тонус.

Положи в стеклянную банку следующие камни: горный хрусталь, дымчатый кварц, розовый кварц, аметист, кахолонг, сердолик.

Залей их кипяченой водой и поставь на 8 - 10 часов на солнце. Принимай по два-три стакана в день.

Совет дня: Внешняя красота еще драгоценнее, когда прикрывает внутреннюю. Книга, золотые застежки которой замыкают золотое содержание, приобретает особенное уважение (У. Шекспир).

День 20

Определяя принцип базового энергообмена других людей, ты автоматически выстраиваешь отношения с ними в нужном тебе русле. Для этого самое главное - не забывать о своих особенностях и о своей уникальной природе.

Ты - это точка отсчета. Вокруг тебя вертится Мир, и твоя Вселенная является причиной существования Вселенных других людей. Только так, и никак иначе.

Практика дня: Представь себе на минуточку, как бы сложилась жизнь других людей, если бы тебя в ней не было: ни в жизни друзей, ни в жизни родителей, ни в жизни твоего мужчины? Не родились бы дети, не случилось в этом Мире ничего, связанного с тобой.

Осознай сегодня, насколько важно твое присутствие в этом Мире, разгляди, наконец, как ты своим существованием и деяниями изменяешь Мир других людей, какие следы оставляешь в этой жизни.

Совет дня: Мне мой папа сказал, что я тоже умру. Как же может быть так, что меня больше нет? Кто же будет играть в игру? (Е. Феклистов).

День 21

Сегодня ты переходишь к исследованию Мира Детей. Их в количественном отношении значительно больше, чем Родителей. Дети стремятся постоянно завладеть вниманием того, кого они выбрали своим Родителем. Основная задача такой борьбы - это пресечь конкуренцию со стороны других Детей.

Прелесть энергообмена Ребенка в том, что он всегда может выбирать того, кого назначит своим Родителем. Последние такой возможности не имеют, ведь в родительском инстинкте заложена потребность накормить всех, кто этого просит. Родители всегда отдают энергию, а Дети всегда ее получают.

Практика дня: Если ты сама - типичный Ребенок, посмотри сегодня на свой ближний круг. Подумай и ответь, как и почему ты выбрала именно этого человека (людей) в качестве своих Родителей. Какую энергию ты от них получаешь? Дают ли он они тебе именно ту эмоциональную подпитку, которая является для тебя идеальной (позитив или негатив)?

Совет дня: Вы говорите: дети меня утомляют. Вы правы. Мы устаем, от того что надо подниматься до их чувств. Подниматься, становиться на цыпочки, тянуться. Чтобы не обидеть (Я. Корчак).

День 22

Дети всегда будут нуждаться в родительской энергии только потому, что человек с психотипом Ребенка очень быстро эту энергию тратит.

Ребенок по своей сути не может долго сидеть на месте, ему все интересно, и все его увлекает. Помни, что мы говорим сейчас именно о специфике сознания, анео возрасте: твой сын вполне может иметь психотип Родителя, а ты - психотип Ребенка, хотя ему всего три года, а тебе. несколько больше.

Практика дня: Если ты разглядела в своем отпрыске типичного Родителя, попробуй сегодня (в качестве эксперимента) поговорить с ним не как мать с ребенком, а наоборот. Поставь его на место родителя, а себя вообрази ребенком. Оцени качество общения. Пойми, насколько больше ты получаешь силы от общения с ним и как он расцветает, когда ты даешь ему возможность эту энергию отдавать.

Совет дня: Родители - настолько простые устройства, что ими могут управлять даже дети (неизвестный интернет-автор).

День 23

Специфическая особенность Детей бесконечно тратить энергию может сделать их жизнь поистине яркой и успешной. Из Родителей никогда не получатся гениальные творцы - их функция совершенно в другом: они должны кормить и направлять своих Детей. Прекрасные руководители и администраторы, законодатели и хранители порядка, они способны лишь удерживать созданный Мир в рамках.

Типичным Родителям не дано созидать, они не способны привносить в жизнь что-то новое, яркое, радикально ее меняющее. На это способны только Дети.

Практика дня: Если ты - типичный Ребенок, оцени свою жизнь с точки зрения созидания. Что для тебя более ценно: покой или движение? Что для тебя более важно - процесс или результат?

Ты, как Ребенок, легко заметишь, что процесс для тебя важнее результата. Результат - это прерогатива родителей, тебе же более ценны свои эмоциональные переживания в процессе.

Совет дня: Дети очень важны для Родителей. Они делают их жизнь не такой бессмысленной и скучной.

День 24

Люди с сознанием Ребенка предпочитают никогда не менять источник своего «кормления», своего Родителя. Во-первых, потому, что нуждаются в определенном качестве энергии. Во-вторых, потому, что найти подходящего тебе Родителя - это не такая уж простая задача. В-третьих, потому, что любой Ребенок нуждается в организации своей жизни, а для этого ему необходим наставник.

Дети беспомощны по своей природе, помни об этом. Если ты - типичный Ребенок, не пытайся идти против своей сути и отказаться от того, что рядом с тобой всегда будет находиться твой руководитель. Лучше правильно выбирай себе наставника.

Практика дня: Определи точно человека, который больше всего подходит тебе в Родители, по следующим критериям:

1. Вы должны получать с ним наслаждение от переживания одинаковых эмоций (внешние позитивные, внешние негативные, внутренние позитивные или внутренние негативные).

2. Ты должна ему доверять. Абсолютно.

3. Он должен давать тебе состояние полной защиты.

Совет дня: Береги своего Родителя.

День 25

Итак, определив свой типичный психотип (Родитель или Ребенок), определив тип эмоций и источник, откуда ты можешь черпать силы, тебе уже не составит труда расписать свое окружение так, как тебе надо.

Кого-то приблизить, а кого-то и отдалить. Посмотреть иначе не на человека, а на то, что он тебе дает.

Твой спутник может быть прекрасным человеком, творчески мыслящей личностью, и тебе может быть с ним очень интересно. Но если он, как и ты, Ребенок, то полноценного единения не получится никогда - вы будете отбирать друг у друга энергию, как дети отнимают друг у друга игрушки.

Именно по этой причине распадается большинство актерских семей: хорошими актерами могут быть только Дети, а хорошими режиссерами -только Родители.

Практика дня: Заверши работу по осознанию и формированию своего окружения.

Распиши позиции окружающих относительно себя самой.

Совет дня: Характерный актер может играть только один характер.

День 26

Определенно сегодня время для отдыха. Проведи этот день с близкими людьми и постарайся применить на практике то, что узнала за последние несколько дней.

Если ты Родитель, организуй то, что позволит твоим Детям испытать эмоции, которые для них являются сладостным нектаром.

Если ты Ребенок, подкинь идею своему Родителю, и пусть он сделает все для тебя.

Удовольствия от отдыха, организованного подобным образом, ты получишь в сто раз больше.

Практика дня: Удели сегодня внимание словам, которые произносишь ты и твои собеседники. Ребенок никогда не скажет: «Я считаю». Он произнесет: «Мне кажется». Родитель никогда не сомневается в правильности своих действий, даже если он очевидно не прав.

Наблюдай, обогащай свой опыт. Учись видеть суть человека во всем: в словах, мыслях, жестах, взглядах.

Совет дня: Чувство уверенности в себе любой человек-Ребенок черпает, ощущая принадлежность к силе и власти.

День 27

Человек, который часть своей жизни посвящает работе, волей-неволей вынужден включаться в энергообмен со своими коллегами, клиентами и партнерами. И если клиенты - это пока не контролируемый для тебя процесс, то уж коллеги и партнеры должны быть для тебя понятны, как «здрасте».

Если ты руководитель, хозяйка своего дела, помни, что ты должна подбирать себе команду людей одного с тобой эмоционального типа, но отличных по энергообмену: твои подчиненные должны быть типичными Детьми. Это прекрасно работает, если ты - Родитель. Но если ты выяснила, что ты такой же Ребенок, как и они, и при этом все-таки занимаешь руководящий пост, чтобы не лишиться его, тебе обязательно рядом нужен Родитель. Это может быть заместитель, советник или кто-то еще, кто даст тебе «родительскую» заботу и поддержку.

Практика дня: Для Ребенка: смотри на свой коллектив, определяя, кто из них является твоим конкурентом за внимание Родителя. Подумай, что ты можешь сделать, чтобы пересекаться с ним как можно реже и перетянуть внимание твоего Родителя на себя.

Совет дня: Ничего личного.

День 28

Твой рабочий коллектив состоит из разных людей, и будет очень правильно, если сегодня ты займешься анализом и оценкой каждого из них. Задавай вопросы, слушай, если надо, провоцируй на откровенность, но обязательно составь свое мнение об их психотипе.

На основании полученной информации определи их место на орбитах твоей системы: кто ближе, кто дальше, а с кем надо воздержаться от общения, и желательно навсегда.

Позднее ты научишься приспосабливаться под любого, но на этом этапе работы тебе надо научиться подстраиваться под себя.

Практика дня: Пересмотри сегодня свою систему поведения со своими коллегами и сотрудниками. Определив тип человека, говори и веди себя так, как он того жаждет. Как всегда, критерий оценки - его принадлежность к Миру Детей или Родителей, а также та энергия, которую он желает получить.

Совет дня: Дай человеку ощутить чувство собственной значимости, и он пойдет за тобой куда угодно (Д. Карнеги).

День 29

Обрати внимание, что поведение людей и агрессивное влияние Мира на тебя с каждым днем становится все меньше. Это произошло оттого, что, работая над собой, узнавая естественным образом темные и скрытые стороны своей личности, ты медленно, но верно раскрываешь и источники своей природной силы.

Мир это видит и чувствует. Люди, как часть этого Мира, также ощущают твою силу на подсознательном уровне. Поэтому давить на тебя, загоняя в привычные рамки течения жизни, уже не считается безопасным - сила, она и есть сила.

Практика дня: Сегодня ощути свое возросшее могущество. Закрой глаза и ощути ось личности. Скажи себе: «Я есмь тот, кто я есмь». Ощути, как внутри тебя наливается силой стержень воли. Раскинь свое внимание на окружающее пространство. Медленно смещай внимание по направлению от себя, внимательно отслеживая, где ощущения силы начнут меняться на страх и панику.

Пока это - границы твоего влияния. Работая дальше над собой, ты естественным образом будешь расширять и свое комфортное пространство.

Совет дня: Кто ударит нас по щеке, тому мы голову оторвем! (Н. Хрущев)

День 30

Сегодня ты заканчиваешь один из наиболее важных этапов своей жизни: ты научилась правильно понимать, что из себя представляют люди, почему они такие и почему именно рядом с тобой. Ты безоговорочно приняла свою особенную природу и раскрыла тем самым неисчерпаемый источник своих внутренних резервов.

Это немало. Это очень немало. Ты молодец, и сегодня ты можешь с чистой совестью сказать себе, что ты просто умница.

Практика дня: Устрой себе праздник и веселье. Но не так, как обычно, а так, как ты хочешь исходя из своей природы.

Ты - Ребенок? Иди на организованное мероприятие. Ты - Родитель? Организуй сама, как тебе этого хочется, и пригласи кого желаешь.

Тебя возбуждают позитивные эмоции? Купайся сегодня в атмосфере счастья и радости. Ты видишь свою силу в негативе - погрузись в атмосферу неудовольствия и творческих метаний.

Способов тысячи, если не больше. Найди свой и ни на кого не смотри.

Совет дня: Создавай незабываемые зрелища.

Этап 7, на котором ты узнаешь, кто написал сценарий твоей судьбы

День 1

Вот и начался еще один новый и интересный этап твоей жизни, очередной виток твоей судьбы. Та работа, которую ты проделала на предыдущем этапе, очень поможет тебе в дальнейшем, ведь начиная с сегодняшнего дня ты будешь раскрывать в себе тайны своей женской природы.

Задумайся, если тебе суждено было родиться в женском теле, значит, в этом наверняка есть какой-то смысл? Именно поиску этого смысла ты и посвятишь время этого этапа.

Практика дня: Прислушайся к своему телу. Какие чувства ты испытываешь: наслаждение, удовольствие, хочется потянуться и выгнуться, как кошка? А может быть, поднялось раздражение, смущение и хочется как можно быстрее избавиться от этого чувства, переключить свое внимание на что-то другое?

Твое отношение к своему телу есть зеркало истинного отношения к своей женской сути. Невозможно испытать наслаждение от осознания себя как женщины, если к телу своему ты не чувствуешь любви.

Совет дня: О женщинах всегда найдется сказать что-нибудь новое, пока хоть одна из них останется на земном шаре (С. Буффле).

День 2

Любишь ты свое тело или ненавидишь - тому есть причина. Никакое отношение, никакое чувство никогда не возникает само по себе - оно всегда имеет истоки в твоем прошлом. Проанализируем сегодня причину.

Практика дня: Попробуй честно ответить себе на следующие вопросы:

1. Как относилась к себе твоя мама? Ухаживала ли она за собой?

2. Как мама одевалась дома?

3. Учила ли тебя мама пользоваться косметикой? Учила ли она тебя одеваться?

4. Как она отреагировала, когда ты впервые попробовала косметику на себе?

Мама для девочки есть первый опыт восприятия себя как взрослой женщины. И от отношения мамы к самой себе зависит очень многое -прежде всего это отношение тебя к самой себе. У твоей мамы были причины относиться к себе определенным образом. Но если из-за этого ты негативно относишься к себе - следует очень серьезно пересмотреть «мамины принципы».

Совет дня: Если в детстве мать была так похожа на дочь, то однажды наверняка и дочь будет вылитая мать (А. Алле).

День 3

Женщина всегда хочет нравиться. Это заложено в ее природе: когда женщина пробуждает интерес у мужского пола, это придает ей определенную уверенность в себе и в безопасности своих детей.

Как пользоваться своей привлекательностью, в чью сторону «раздавать авансы» и раздавать ли их вообще - это твое глубоко личное дело. Но если ты не нравишься сама себе, то вряд ли ты понравишься кому-то еще.

Практика дня: Попробуй отследить свою реакцию, когда кто-то проявляет к тебе интерес как к женщине. Что ты чувствуешь? Смущение или удовлетворение? Меняется ли при этом твое поведение? Становишься ли ты более скромной или, напротив, более агрессивной: начинаешь громче разговаривать или смеяться? Меняется ли твоя поза или походка?

Если тебе трудно определить это самой, попроси подругу, которой ты доверяешь, объективно и беспристрастно посмотреть на тебя со стороны.

Совет дня: Желание нравиться рождается у женщин прежде желания любить (Нинон де Ланкло).

День 4

Отношение к себе юная леди формирует не только под воздействием мамы-зеркала. Папа (или мужчина, который его заменил, - отчим, дедушка или старший брат) также могли оказать влияние на то, как ты относишься к себе как к женщине.

Отец - это первый мужчина в жизни любой женщины. Да, да, не смейся, это действительно так. В своем отце любая девочка видит иного, отличного от себя человека. И поскольку отец - это первый иной, о котором ты узнаешь, на очень долгие годы он останется для тебя типичным мужчиной, а для многих - эталоном.

Практика дня: Для выяснения влияния отца на твое формирование как женщины ответь себе на несколько вопросов:

1. Относился ли твой папа к маме уважительно и нежно? Часто ли они ссорились?

2. Отзывался ли когда-нибудь отец снисходительно или даже презрительно о внешности мамы? Говорил ли он что-то подобное тебе?

3. Какие женщины вызывали его интерес или восхищение?

Демонстрировал ли он свои предпочтения прилюдно?

Совет дня: Лучшее, что отец может сделать для своих детей, - это любить их мать (Т. Хесберг)

День 5

Все мы родом из детства. Когда знание Мира маленькой девочки еще очень мало, она, словно губка, впитывает в себя всю возможную и доступную информацию. Причем делает это совершенно неосознанно. Ее жизненного опыта и знаний пока недостаточно, чтобы увидеть за поведением глубинные чувства, а за отношением - истинную причину.

Но первые детские впечатления формируют вывод, который, в свою очередь, становится очень жестким опытом.

Практика дня: Сегодня постарайся вспомнить, какие мысли были у тебя в детстве по поводу твоей грядущей взрослой жизни. А именно: какой ты видела свою семью?

Была ли она в твоих мыслях похожа на семью мамы и папы? Или ты в противовес представляла себе что-то диаметрально противоположное? Какие вещи из родительской семьи ты перенесла в мечтах в свою взрослую жизнь, а какие сразу исключила?

Совет дня: Гораздо точнее можно судить о человеке по его мечтам, нежели по его мыслям (В. Гюго).

День 6

После вчерашнего размышления о своем детстве и своих детских мечтах самое время понять: что из своего детства ты «как кальку» перетащила в Мир сегодняшний? Устраивает ли тебя такой результат?

Как ты уже знаешь, наша большая женская беда в том, что в большинстве случаев мы действуем совершенно неосознанно. В тебе могут сработать детские программы «только так, и никак иначе» или «ни за что, никогда на свете», но, двигаясь по жизни автоматически и также принимая решения, ты эти программы не отследишь никогда.

Практика дня: Отвечая на вопросы о папе и маме, постарайся сегодня выяснить: чего в тебе больше - папиного или маминого? Чье мнение, чья жизнь послужила для тебя базисом для построения собственной жизни?

Если результат сегодняшнего дня тебя вполне устраивает - прекрасно. Но если итоги сегодняшнего дня тебе не нравятся, придется в корне пересмотреть эффективность родительских программ.

Совет дня: Характер ребенка - это слепок с характера родителей, он развивается в ответ на их характер (Э. Фромм).

День 7

После осознания в себе родительских программ следует рассмотреть их эффективность в своей жизни. Помни, родители старались передать нам все лучшее, чем обладали сами. И не их вина, что это «лучшее» может быть вредно и даже опасно в реалиях сегодняшнего дня.

Наши родители - продукты советского общества со своими законами, нравами и правилами. Не стоит упрекать их в недальновидности, в том, что они не сумели предусмотреть то, что в один прекрасный день все население одной шестой части планеты проснется в одночасье в другой стране и в другой реальности.

Практика дня: Закрой глаза и представь перед своим внутренним взором свою маму в том же возрасте, что и ты сейчас, и живущую в это время. Как бы она вела себя в ситуациях, которые переживаешь ты? К чему привели бы ее решения, какого результата она достигла в твоей ситуации? Устраивает ли тебя такой результат?

Совет дня: Ничто так не препятствует обучению ученика, как принципиальность учителя (А Рахматов).

День 8

Анализируя поведение мамы, попробуй сегодня осознать причины ее поведения, смысл и подоплеку принятых решений.

Твоя мама - это тоже продукт своего времени, и ее, как и тебя, тоже воспитывала мама (бабушка, мачеха). Ее отношение к самой себе сформировано в определенной семье, в среде со специфическим отношением к женщинам вообще и к женскому телу в частности.

Как сумела мама совместить в своем сознании социальные запреты с естественным желанием нравиться? В какую форму это вылилось?

Практика дня: Посмотри сегодня на маму так, как бы ты смотрела на свою подругу, на сверстницу. Абстрагируйся от понимания, что это твоя мама, забудь на минуточку про детские обиды. Представь, что это твоя подруга, которая рассказывает тебе о своей жизни.

Посмотри на маму глазами равной и определи, почему она именно так относится к себе. Осознай, какие из маминых убеждений и правил сидят в тебе до сих пор. Приносит ли тебе это пользу?

Совет дня: Смотри на маму как на зеркало.

День 9

Продолжай сегодня анализ маминой жизни и всех предпосылок ее формирования. Если ты не хочешь повторять мамину судьбу, тебе необходимо увидеть причины - программы, которые тем или иным способом моделируют судьбу человека.

Перво-наперво примени к анализу уже имеющиеся сведения и определи, к какому психотипу относится твоя мама: Родителю или Ребенку? Что для нее предпочтительнее: отдавать или получать?

Отрешись от понимания, что она - твой родитель, и определи психотип беспристрастно.

Практика дня: Мамина реакция на подарки, на трату денег, на отношения с подругами, со своими родителями, с мужчиной, с тобой - все это демонстрирует качество ее сознания.

Если твоя мама - типичное Дитя, то ее потребность иметь рядом с собой Родителя (мужчину, подругу) с противоположным психотипом Родителя становится вполне обоснованной.

Если же мама - типичный Родитель, то и причины диктата, который она устраивала в семье, также становятся вполне понятны.

Совет дня: Каждая мать мечтает, что дочь не повторит ее судьбу, но многие из матерей делают все, чтобы это произошло.

День 10

Специфическая особенность сознания (Родитель или Ребенок) есть качество врожденное, и оно не меняется в течение жизни ни при каких обстоятельствах. Помни об этом и никогда не пытайся требовать от человека несвойственных ему функций.

Вы никогда не придете к пониманию, если будете накладывать друг на друга ожидания, противоречащие природе каждого.

Практика: Если ты - Ребенок, а твоя мама - типичный Родитель, то самыми лучшими для вас будут классические отношения между родителем и ребенком.

Родитель испытывает потребность отдавать, ухаживать, организовывать. Это выше его, это в крови. Прими такую особенность твоей мамы и не демонстрируй, что ты уже взрослая. Это знание для твоей мамы совершенно излишнее, она не поверит в него никогда в жизни. Просто научись получать удовольствие от опеки. Ведь по природе своей ты сама очень в этом нуждаешься.

Совет дня: Дети учат взрослых людей не погружаться в дело до конца и оставаться свободными (М. Пришвин).

День 11

Взаимоотношения между матерью и дочерью очень важны. Между вами всегда, даже после маминого ухода, всегда будет оставаться незримая связь. Потому что вы - женщины одного Рода, плоть от плоти, самые близкие по крови.

Все недоразумения в отношениях возникают только потому, что попытка придерживаться классических отношений «Родитель - Ребенок» не всегда может быть эффективной. Особенно если психотипы каждой из вас не укладываются в эту стандартную схему.

Практика дня: Если ты - Ребенок и твоя мама - тоже Дитя по своей сути, то взаимоотношения ваши укладывать в рамки «классики» недопустимо.

Вы - подруги. Самые близкие, самые душевные. Это для вас самый оптимальный вид коммуникации. Основным принципом вашего общения должно быть доверие.

Совет дня: Вы обе нуждаетесь в Родителе. Поэтому прекратите есть поедом друг друга - вы обе настроены получать энергию, а не отдавать.

Просто надо найти того, кто выполнит функцию Родителя для вас обеих. Может, папу привлечь?

День 12

Достаточно часто получается так, что в семье типичных Детей вдруг рождается полноценный Родитель. Такие перевернутые роли накладывают свой отпечаток на взаимоотношения: и твоей маме, и тебе достаточно трудно выполнять классические роли, что приносит мучения вам обеим.

Капризный Ребенок-мама, которая приучена брать, и рассудительная дочь-Родитель, в психотипе которой заложено отдавать, не могут по природе своей придерживаться классических отношений.

Увы, чем больше твоей маме приходится отдавать тебе «по роли», тем больший ущерб она получает «по сути».

Практика дня: Если описанный выше случай твой, то, скорее всего, в детстве тебе приходилось сталкиваться с ощущением, что ты маме - помеха.

Заново осознай сейчас свою детскую обиду, стараясь разобраться в причине такого отношения мамы и своих детских мучений. Помни, понять -значит принять. Поменяй обиду на понимание, и вам обеим станет легче.

Совет дня: Чего не понимают, тем не владеют (И. Гете).

День 13

Восприятие жизни ребенка очень остро заточено на справедливость. Это, пожалуй, самое главное чувство, которое руководит маленьким человеком и является критерием оценки для отношения к любому событию.

Чувство справедливости особенно развито у тех, кто по сути является типичным Родителем. Именно поэтому самые острые отношения возникают именно между двумя Родителями - они будут биться за свою правду до последнего.

Практика дня: Если ты и твоя мама - типичные Родители, то вам ничего не остается, как во всем и всегда придерживаться партнерских отношений. В вашем случае обязательным условием будет держать дистанцию. Вы никогда не станете подругами, не сможете допустить «вольных» отношений между собой. В вашем случае это просто невозможно.

Прекратите ломать друг друга. Оптимально перенести свое внимание на других Детей. Важно! Дети у вас должны быть разные, иначе конфликт неизбежен. (Папу лучше оставить маме - это ее мужчина.)

Совет дня: В тяжелые времена от деловых людей толку больше, чем от добродетельных (Ф. Бэкон).

День 14

Анализ предыдущих дней может помочь тебе лучше узнать и понять свою маму. Пересмотреть свои детские обиды и недоразумения, которые неизбежно возникали между взрослой женщиной и маленькой девочкой.

Сейчас ты тоже взрослая женщина. Как изменились ваши отношения? Способны ли вы поговорить как взрослые, зрелые женщины? Сможешь ли ты принять маму такой, какая она есть?

Практика дня: Сегодня постарайся найти время и сделать волшебную работу для себя. Она способна изменить твою жизнь и впустить в нее то новое и чудесное, чего тебе так не хватает.

Поговори сегодня со своей мамой исходя из ваших психотипов. Понимая специфическую особенность ее сознания, не требуй от нее вещей, не свойственных ей.

• Она Родитель, ты Ребенок? Твоя позиция - зависимость. Покажи это маме, и она даст тебе все, что нужно.

• Она Родитель и ты тоже? Дистанция, уважение, ненарушение границ.

• Она Дитя и ты Дитя? Секреты, тайны, слезы и переживания.

• Она Дитя, а ты Родитель? Дай ей то, что она хочет. Заботу.

Совет дня: Испытывай себя, чтобы побеждать.

День 15

Сегодняшний день - передышка. Если вчера тебе удалось выстроить отношения с мамой по новой схеме, то сегодня ты можешь получить совершенно новое состояние, непривычное для себя.

Причина в том, что те барьеры, которые ты выстраивала раньше, пали. Огромное количество энергии ты тратила на поддержание своих щитов, и вот теперь в этом нет необходимости.

Нет нужды обороняться, защищаться, что-то доказывать, за что-то биться. Высвободилось большое количество силы, которые ты теперь можешь направить на себя, и только на себя.

Практика дня: Оглянись вокруг себя. Сколько нерешенных вопросов, несделанных дел, отложенных решений. Пусть сила обороны, которую ты раньше по незнанию тратила на пустые щиты, пойдет сегодня на созидание. Закончи накопившиеся дела. По максимуму закрой все дыры. Сил сегодня может быть столько, что, кажется, можно свернуть горы. Воспользуйся этим.

Совет дня: Энергия может найти дурное применение; но все же больше хорошего может быть всегда сделано энергичной натурой, чем вялой и бесстрастной (Д. С. Милль).

День 16

Для каждой девочки мама является олицетворением внутреннего Мира женщины. Все, что мама думает и переживает, ее отношение к себе и к папе до определенного времени воспринимается девочкой на веру. Если ты и твоя мама по психотипу одинаковы, то такое калькирование не навредит - ты не противоречишь сама себе.

Но если вы разные, то восприятие маминого отношения к себе как своего собственного может привести к попыткам ломки собственной природы.

Практика дня: Сосредоточься на оси личности. Скажи себе: «Я есмь тот, кто я есмь». Ощути, как в тебе течет сила - вдоль оси, пронизывая все тело. Подумай о своей маме. Запомни, если в теле появляется реакция - боль, дискомфорт, неудобство, - это ощущение притягивает твое внимание, а значит, и энергию. Это - энергетический блок в твоем теле.

Сделай любое движение телом, чтобы расшатать ощущение дискомфорта, сделать его более подвижным, и - втяни в ось.

Сделай это упражнение несколько раз, пока неприятное ощущение не пройдет совсем.

Совет дня: Нет боли сильнее, чем та, что причиняют нам самые близкие.

День 17

Если для девочки мама является олицетворением внутреннего Мира, то папа представляет Мир внешний.

То, как ты глубинно воспринимала своего папу, неизбежно наложилось на твое отношение к Миру. Боялась ли ты отца, любила ли, презирала ли, обижалась ли - все это и многое другое ты спроецировала и во внешний Мир.

Корни твоего отношения к мужчинам своей жизни, к бизнесу, к деньгам, к собственности и всему материальному в этом Мире есть суть твоего отношения к отцу.

Последовательно разберем некоторые элементы внешнего Мира и твое отношение к ним.

Практика дня: Мужчины твоей жизни. Вспомни, а лучше запиши всех значимых мужчин твоей жизни.

Кто из них был внешне похож на твоего отца (или человека, который его заменил)? Кто был похож внутренне? Колос, походка, любимые словечки, профессия, одежда, привычки. Какие качества своего отца ты нашла в каждом из своих мужчин?

С кем из них отношения были удачными, а с кем нет?

Совет дня: Как часто женщина желает получить от своего мужа то, что недополучила от своего отца.

День 18

Женщины ищут в своих мужчинах, как правило, одно из двух диаметрально противоположных качеств: интерес или безопасность. Что поставишь во главу угла, такого мужчину и ищешь.

Если для тебя безопасность превыше всего, ты выбираешь надежного, верного, хозяйственного и работящего. Ты должна чувствовать себя за ним как за каменной стеной. Интерес здесь вторичен.

Практика дня: Если надежность и верность для тебя самые главные качества, скажи, обладал ли этим качеством твой папа (или мужчина, который его заменил).

Если да - то, скорее всего, ты подсознательно будешь искать мужчину во всем похожего на твоего отца: и внешность, и привычки, и даже профессия.

Если твой отец был ветреным и ненадежным человеком (с твоей точки зрения или с точки зрения твоей мамы), то вполне очевидно, что тот мужчина, которого ты выбираешь, будет полной противоположностью отцу во всем: и внешность, и черты характера и привычки - все-все должно

отличаться от личности папы.

Совет дня: Безопасность - это процесс, а не результат (Б. Шнайер).

День 19

Если ты ищешь мужчину, понимая, что тебе прежде всего должно быть с ним интересно, то потребность в надежности этого мужчины уходит на второй план.

Он может быть каким угодно, не играет роли ни его благосостояние, ни его хозяйственность, ни его надежность. Главное, тебе должно быть с ним ИНТЕРЕСНО. Каждую минуту жизни, каждое мгновение, везде и всегда. И ты бросаешь его в тот же миг, когда понимаешь, что тебе стало с ним скучно.

Практика дня: Оцени, насколько тебе было интересно со своим отцом. Если «интересно» и «нескучно» для тебя самые главные принципы в жизни, а твой папа был как раз тем человеком, который давал тебе все эти ощущения, то понятно, что ты и мужчину себе выбираешь именно по этому признаку. И он также будет походить на отца во всем - от манеры завязывать галстук до марки сигарет.

Но если папа этим качеством не обладал, а был олицетворением надежности, то твой мужчина так же будет абсолютным антиподом твоего отца во всем.

Совет дня: Мне всегда было непонятно, почему худшие из мужчин вызывают интерес у лучших женщин (А. Кристи).

День 20

Человек - это существо, состоящее из крайностей. А женщина тем более. Мы, женщины, живем чувствами, эмоциями и ощущениями. Самая главная логика для нас - нравиться или не нравиться. Почему - это не тот вопрос, который надо задавать женщине. Ибо самый правильный ответ, который она может дать: «Потому что!» И без комментариев.

Но такое качество играет с нами подчас злую шутку - мы склонны обобщать. Например, как в случае с выбором спутника жизни: мы можем впадать в крайности, выбирая мужчину по абсолютному совпадению или, напротив, по абсолютной противоположности.

Практика дня: Постарайся сегодня осознать тот принцип, по которому ты выбирала своих «бывших», - есть ли между ними что-то общее? Постарайся также ответить себе честно, по какой причине ты рассталась с ними.

Напоминаю, что инициатива расставания всегда исходит от женщины.

Даже когда мужчина думает, что он уходит сам.

Совет дня: Женщина сама выбирает мужчину, который ее выбирает (П. Жеральди).

День 21

Отец, как символ внешнего Мира, накладывает свой отпечаток на все его атрибуты. Связь здесь прямая: если отец для тебя был опасен, непонятен, порой агрессивен, если ты его боялась - то твое отношение ко внешнему Миру будет точно таким же.

Если он был внимателен и давал тебе то, в чем ты испытывала потребность по своей природе, - интерес или безопасность, - той Мир во всех его проявлениях будет таким же.

Практика дня: То, как ты принимаешь решения, напрямую зависит от твоего отношения к Миру вообще и к своему отцу в частности.

Если твой отец послужил причиной опасливого отношения к Миру, то и все решения ты будешь принимать, предполагая прежде всего самое плохое. И напротив, если твое доверие к Миру, сформированное отношением к отцу, велико, то и предполагать в результате ты будешь самое хорошее. А о плохом подумать можно и потом.

Совет дня: Стена эмоций загораживает человеку внутренний и внешний мир одновременно (А. Подводный).

День 22

Деньги - это неотъемлемая часть сегодняшней реальности. По благосостоянию мы порой оцениваем как свою, так и чужую успешность и неуспешность, удачливость или невезучесть.

Очень часто мы проецируем свое отношение к отцу как символу внешнего Мира на свое отношение к деньгам, которые являются для нас таким же символом.

И здесь дело не в том, как к деньгам относился папа. Он мог быть и бедным и богатым - это совершенно не имеет значения.

Мы относимся к деньгам так же, как относились в детстве к своему отцу.

Практика дня: Отследи взаимосвязь своего отношения к деньгам, ответив себе на ряд вопросов:

1. Что такое деньги?

2. Трудно ли они тебе достаются?

3. Какова для тебя максимальная критическая сумма? После какой цифры в жизни человека начинаются проблемы?

4. Как лучше хранить деньги?

5. Что лучше сделать с «лишней» суммой: потратить или приберечь? Проанализируй полученный результат с точки зрения своего благосостояния. Удовлетворяет ли оно тебя?

Совет дня: Нажить много денег - храбрость; сохранить их - мудрость, а умело расходовать - искусство (Б. Авербах).

День 23

Недостаток внимания отца порождает в маленькой девочке первые зачатки недоверия к Миру. Если общение с отцом в свое время было сведено до минимума, то этот минимум становится очень ценен для будущей взрослой женщины.

Экономия и бережливость, удовлетворенность «тем, что есть» -естественное следствие дефицита внимания и общения с мужчиной своей жизни - с отцом. Ценностью обладает для нас то, что достается дорого.

Достаточное внимание папы никогда таких проблем не породит.

Деньги для каждого человека несут свою функцию. Определи, каким подсознательным смыслом ты их наделила.

Практика дня: Вспомни, какие отношения с отцом были для тебя редкими и дефицитными. Что ты хотела получить от своего папы, но получала очень редко или не получала совсем. Запиши ответ на листке бумаги или в своем дневнике.

А теперь вместо слова «папа» или «отец» подставь слово «деньги» и посмотри, что получится.

Совет дня: Прежде чем ограничить контакты своей дочери с бывшим мужем, подумай о последствиях.

День 24

Подсознательный смысл, которым ты наделила деньги как возможность благосостояния, определяет то, для чего они тебе нужны на самом деле.

Если в отношениях с отцом ты пыталась получить состояние защиты и безопасности, то и деньги в твоем восприятии будут выполнять ту же функцию.

Если в своем отце ты пыталась найти наставника и учителя, то и деньги для тебя представляют возможность удовлетворить свой интерес, получить знания - это самое ценное в твоей жизни.

Практика дня: Сегодня посвяти день анализу того, куда уходят твои деньги. Если ты ведешь учет своих трат - прекрасно, так тебе легче будет сгруппировать все расходы. Если нет, постарайся приблизительно оценить виды и методы своих вложений.

Оцени в процентном отношении, сколько и куда у тебя уходит. Хозяйство, учеба, банковский счет, одежда и все-все-все. Сведи сегодня траты в систему.

Совет дня: Важно не то, сколько ты зарабатываешь, а на кого тратишь («Пшекруй», журнал).

День 25

Основной закон денег: деньги должны порождать деньги. Если ты не вкладываешь их ни во что, а занимаешься накопительством «на черный день», ты лишаешь их этой «репродуктивной» функции.

Накопительство обычно свойственно тем женщинам, которые ищут во внешнем Мире состояния защиты и безопасности - именно того, что когда-то недополучили от своих отцов.

Если это - твой случай, помни, что, не вкладывая деньги, а складируя их мертвым грузом, ты перекрываешь себе денежный поток. Это как в семье: если в Роду перестают рождаться дети, он рано или поздно угасает.

Практика дня: Вложения твои должны быть максимально эффективны для той Цели, ради которой ты живешь.

Если анализ вчерашних трат показал тебе, что изрядная доля дохода уходит в сбережения и накопления и они не приносят тебе ничего, кроме иллюзорного чувства безопасности, подумай: как они смогут работать на твою Цель?

Сделай над собой усилие, преодолей свой страх и. заставь деньги работать на Цель свой жизни.

Совет дня: Кто покупает лишнее, в конце концов продает необходимое (Б. Франклин).

День 26

Для того чтобы избавиться от застарелых комплексов, порожденных отношением мамы и папы к тебе и друг другу, знать о них недостаточно. Их нужно принять как неотъемлемую часть того, что до сих пор влияло на формирование твоей жизни.

Но принять - значит понять. Конечно, понять папашу - алиментщика или алкоголика довольно трудно, но попробуй. Ведь понять - это не оправдать. Это допустить, что каждый человек имеет право на ошибку.

Но самое главное - изменить восприятие своего отца как вселенского зла или небесного ангела. Не впадай в крайности - и то и другое не принесет тебе выгоды.

Практика дня: Попробуй сегодня оценить влияние своих родителей не с точки зрения того, что они сделали или не сделали для тебя, а чему они тебя научили. Что показали своим опытом, что продемонстрировали тебе своей жизнью?

Совет дня: Дети начинают с того, что любят родителей. Потом они судят их. И почти никогда не прощают им (О. Уайльд).

День 27

Твоя душа пришла в определенную семью и Род не случайно. Именно в этих обстоятельствах ты имеешь возможность получить необходимые уроки, исправить прошлые ошибки и сформировать свою личность особым образом.

Если ты делаешь правильные выводы и не опускаешься до обид и порицаний, то от всего, что ты переживаешь, ты получаешь максимальную отдачу.

Сколько молодых мальчиков бились в истерике, сопротивлялись, когда их забирали в армию?

Но с какой благодарностью они потом, будучи взрослыми мужчинами, вспоминали эти годы, проведенные в лишениях и битвах.

Женщин в армию не берут. Но мы тоже проходим свою школу становления личности, и наши родители, наша семья играют в этом процессе далеко не последнюю роль.

Практика дня: Оценив сегодня те уроки, которые преподали тебе мама и папа, мысленно поблагодари их сегодня. Прими их роль в твоей жизни, осознай, чему они тебя вольно или невольно научили.

Впитай в себя это знание и освободись от детских обид. Ты - взрослая.

Совет дня: Жить - значит меняться, меняться - значит взрослеть, а взрослеть - значит непрестанно творить себя самого (А. Бергсон).

День 28

Сегодня день решительных действий по закреплению полученного результата.

Поняв и приняв папу и маму, ты прежде всего освободишься от обид и разочарований, которые тащишь за собой с самого детства. Принять - это не значит простить. Понять - это не значит оправдать. Прощать никого и никогда не надо - это совершенно порочная практика, которая приведет тебя к тому, что в твоей жизни всегда будут появляться люди, которые будут бить тебя по щекам. Не подставляйся. Принять и понять - это снять значимость с тех обстоятельств твоей жизни, которые заставляют ставить тебя щиты между собой и внешним Миром.

Практика дня: Поблагодари за уроки. Опыт - это самое бесценное, что может быть. Все люди разные, не переноси на всех свое отношение к своему отцу.

Ты - не мама. Ты - это ты. Не повторяй мамину жизнь - она у тебя своя. Позитивный и негативный опыт - это всего лишь инструменты твоего сознания, которые ты вольна применять так, как считаешь нужным для себя.

Совет дня: Лиса, ускользнувшая однажды из западни, больше в нее не попадется (Плутарх).

День 29

Для девочки мама - олицетворение Мира внутреннего, а папа - Мира внешнего. Для мальчика наоборот: папа - Мир внутренний, а мама -внешний.

Сегодня ты можешь посмотреть на своих детей, помня про этот закон. Твои дети должны получить от тебя самое лучшее и ценное, причем не с твоей точки зрения, а с их.

Практика дня: Если у тебя дочка, оцени качество своего общения с ней. Не повторяешь ли ты кое-где свою маму в манере воспитания и общения?

Теперь ты знаешь, к чему это может привести.

Если у тебя сын, подумай, какое отношение к самому себе он сформирует, глядя на тебя? Помни, что твой мальчик тоже в будущем чей-то отец. Вспомни своего. Хочешь ли ты, чтобы такой был у твоей внучки?

Сегодня самое время пересмотреть свое отношение к детям. Помни, что дети слов не слышат - они запоминают только реальные поступки и действия и в точности их копируют.

Совет дня: Родители меньше всего прощают своим детям те пороки, которые они сами им привили (Ф. Шиллер).

День 30

Еще один этап подошел к концу. Важен ли он был для тебя? Несомненно.

Корни всех наших проблем и несчастий лежат именно в детстве. Основы всех наших успехов и достижений - там же. Помни, что мама и папа - просто люди. Не накладывай на них лишних ожиданий - они не боги. Но значимей их в твоей жизни людей нет.

Освободись от обид - и ты разрушишь стену отчуждения между собой и Миром, впустишь в свою жизнь прекрасные и радостные события.

Практика дня: Сегодняшняя работа называется «Освобождение».

На листе бумаги или в своем дневнике выпиши все-все обиды на своих родителей, которые еще остались в тебе. Закрой глаза и представь себе каменную или кирпичную стену, которая окружает тебя. Разбирай эту стену сверху вниз, снимая слой за слоем по кирпичику. Снимая каждый кирпич, назови обиду и - отбрось подальше. И так до самого конца, до основания.

По окончании работы вдохни поглубже и прими свежий воздух, солнце, ветер, простор и свободу.

Совет дня: Омывай полученную обиду не в крови, а в Лете, реке забвения (Пифагор).

Этап 8, который раскроет тебе секрет женской силы

День 1

Новый этап будет посвящен раскрытию твоего женского потенциала -удивительной силы, которой природа одарила каждую женщину.

Некоторым из нас повезло. Попав в благоприятные условия роста и воспитания, они сумели развить этот Дар. Кому-то повезло меньше: борьба за выживание и «добычу ресурса» чуть было насовсем не убила подарок природы - быть женщиной.

Но невозможно окончательно изжить эту удивительную магию женской силы. Религиозные системы последних двух тысячелетий старались ограничить ее, загнать в рамки. Методы выбирались разные: ограничение в правах, жестко прописанные нормы поведения и так далее вплоть до физического уничтожения. И все потому, что женская сила - это мощь, против которой нет средств, это яд без противоядия, это меч, пробивающий любые доспехи.

Практика дня: Сегодня сделай все для радости твоего тела: баня, массаж, косметолог, долгий и сладкий сон - все, что тебе по-настоящему приятно.

Совет дня: Если сила женщины в ее слабости, то от равенства с мужчиной проигрывает только женщина (К. Куитер).

День 2

Женская сила заключена не только в красоте женского тела, ной в структуре ее сознания. Твой специфический психотип и уникальный энергообмен напрямую влияет на то, как ты относишься к своему телу. А отношение к телу напрямую оказывает воздействие и на то, как хорошо ты понимаешь и используешь свою силу.

Если ты - Ребенок и питаешься исключительно внешними эмоциями (как позитивными, так и негативными), то и на твое отношение к своему телу влияют сугубо внешние факторы - ты зависима от мнения других людей, моды и различных течений.

Твоя сила в этом случае, увы, находится в руках других. Ты подвержена манипуляциям, и делать это могут все кому не лень: от завистливой подруги до навязчивой рекламы.

Практика дня: Как часто ты «вдруг» начинаешь заниматься собой или садишься на диету? И как часто ты резко прекращаешь это делать?

Постарайся сегодня вспомнить причину таких внезапных скачков. Подумай, от чьего мнения ты наиболее зависима и почему.

Совет дня: Женщины привязаны к моде, потому что новизна всегда является отблеском юности (М. де Скюдери).

День 3

Если ты - Ребенок, но питаешься в основном внутренними эмоциями (как позитивными, так и негативными), твое отношение к своему телу так же напрямую зависит от чувства, которое ты переживаешь в «здесь и сейчас». Ты не зависишь от внешних событий, но все, что ты делаешь для себя, -иллюстрация исключительно того, что ты чувствуешь. Как по отношению к себе, так и к окружающему Миру.

Именно из Детей с «внутренним потенциалом» выходят законодатели мод и творцы новых тенденций. Но надо помнить и учитывать, что свои идеи им очень сложно воплотить в жизнь - нужен Родитель как организующая и управляющая сила.

Практика дня: Оцени, какие переживания толкают тебя на то, чтобы заниматься своей красотой. А какие, напротив, заставляют опуститься и махнуть на себя рукой.

Совет дня: Люди увлекаются не модой, а теми немногими, кто ее создает (Коко Шанель).

День 4

Если ты - типичный Родитель и твоя стихия - внешние эмоции (как позитив, так и негатив), твое отношение к себе напрямую зависит от полноты твоего окружения. Если вокруг тебя много людей и твоя потребность в энергоотдаче удовлетворена, то и быть внимательной к себе ты также не забываешь.

Если энергия начинает застаиваться и тебе некому ее отдавать - это является причиной депрессии и невнимательности к себе.

Помни, что внешнее окружение для тебя самое важное, а одиночество и уединение могут пагубно сказаться на жизни и здоровье.

Практика дня: Определи для себя, какие обстоятельства жизни являются оптимальными для того, чтобы ты получала удовольствие и наслаждение от своего тела: люди, события, ситуации, среда общения и так далее. Найди свой стимул и пользуйся им.

Совет дня: Обладание всякого рода благами - это еще не все. Получать наслаждение от обладания ими - вот в чем состоит счастье (П. Бомарше).

День 5

Для типичных Родителей с базовым энергообменом во внутренних эмоциях (как позитивных, так и негативных) все происходит иначе: самое главное -не кому отдать, а что отдать.

Если внутренних переживаний недостаточно или они не того «качества», то это может послужить хорошим стимулом для поиска их в уходе за собой или изменении себя.

Но если эти переживания и так захлестывают тебя через край и рядом всегда есть те, кто с удовольствием поглотит эту энергию, - никакого внимания ни телу, ни телесным переживаниям ты уделять не станешь.

Практика дня: Вспомни сегодня, недостаток каких эмоций может обратить твое внимание на себя. Запомни это и постарайся держать себя всегда в «полуголодном» состоянии, добирая эмоции за счет повышенной сосредоточенности на своем теле, - так ты и внутреннюю потребность в переживаниях удовлетворишь, и о себе не забудешь.

Совет дня: Долговременный стимул создает жизненный принцип (неизвестный интернет-автор).

День 6

Уход за собой - это не только гарантия того, что твой мужчина (и не только твой) будет всегда проявлять к тебе интерес, это еще и возможность раскрытия своего внутреннего потенциала - специфической женской силы.

Где внимание - там и энергия. Если ты обращаешь свое внимание на тело, то направляешь свою силу на пробуждение внутреннего резерва, который надежно «запрятан» в твоем теле.

Забудь все, что тебе когда-то говорили о том, что на свою внешность и тело обращают внимание только «недалекие» и ветреные женщины.

Такая точка зрения как раз и есть попытка загнать тебя в рамки, которая заставляет многих задавить свою силу ложным чувством стыда.

Практика дня: Перенеси свое внимание в низ живота, в матку.

Концентрируйся там всем своим вниманием, пока не почувствуешь зарождающееся внутри тебя тепло. Позволь ему разлиться по всему телу, прими и впитай его каждой своей клеточкой.

Совет дня: Секс в чистом виде не продается - продаются мечты (К. Шиффер).

День 7

Если вчера ты попробовала свою силу на вкус, если сумела принять ее в себя, довериться ей и впустить в свою жизнь, то теперь уже вряд ли ты сможешь отказаться от нее. Пробившийся родник превращается в ручеек, потом в маленькую речушку, а после - в полноводную реку. Такие силой: если родник пробился - он пробьет себе русло, найдет путь, станет рекой.

Практика дня: Снова сосредоточься внутри своей матки. Почувствуй тепло, собери его в одну точку. А теперь закручивай его внутри себя по часовой стрелке, пока не образуется маленький вихрь. Закручивай его дальше, позволь ему разрастись.

Вихрь выходит за пределы матки, заполняет тело, руки, ноги, голову. Ему ужасно тесно, и он начинает просачиваться во внешний Мир, в конце концов просто выплескиваясь наружу через глаза, руки, губы. Твое тело поет, просыпается, омолаживается. Чувствуй свое тело, наслаждайся им. Не бойся растратить себя, этой силе нет предела.

Совет дня: Сила имеет одно удивительное свойство - чем больше ее отдаешь, тем больше ее у тебя становится.

День 8

Если ты любишь свое тело, заботишься о нем, то в твоей жизни никогда не случатся «женские» заболевания. Все гинекологические проблемы возникают у женщин вследствие мнимого чувства стыда за сексуальность, раскрепощенность, оргазм.

Сексуально свободная женщина для любого мужчины - мечта и страшный сон одновременно. Ни один мужчина никогда не устоит против женщины, которая знает и демонстрирует свою сексуальную силу.

Да, таких женщин не любят, они опасны для окружающих, прежде всего для других женщин и неуверенных в себе мужчин.

Практика дня: Вспомни, когда в тебе проснулось первый раз сексуальное желание? Это могло быть в любом возрасте - и в пять, и в пятнадцать, и в двадцать пять.

Что ты почувствовала тогда? Страх, стыд, наслаждение? Какова была реакция окружающих на стихийный выброс энергии? Чем закончился твой первый опыт прикосновения к силе?

Совет дня: Если секс - такое естественное занятие, откуда столько пособий по сексу? (Б. Мидлер)

День 9

Очень часто влияние своего тела девочки ощущают достаточно рано -резкий выброс гормонов стимулирует силу. Если тебе не повезло и в этот момент ты столкнулась с резким осуждением, это могло послужить причиной постановки блока, запрета на переживание телесных наслаждений.

Ханжество окружающих людей, их попытки ограничить и задавить силу на маленького ребенка влияют больше, чем на взрослого человека - ведь дети полностью зависят от родителей и других взрослых.

И до определенного возраста каждое их слово дети воспринимают на веру.

Практика дня: Сегодня и все последующие дни посвяти свое время высвобождению силы. Прежде всего - осознание. Если ты вспомнишь, как и с какого времени начались запреты, каким способом и кто пытался ограничить твою силу - ты решишь половину проблемы, особенно если поставишь перед собой вопрос: «Зачем? Кому это было выгодно?»

Совет дня: Для контроля над человеком достаточно всего двух направлений: контроль за распределением пищи и контроль за размножением.

День 10

Когда-то давно мальчиков и девочек было принято обучать отдельно. Были женские школы и гимназии, были и мужские. Мальчики и девочки пересекались лишь на совместных вечерах, балах и раутах. До определенного момента контакты их были ограничены. И в этом был заложен очень важный смысл.

Процесс превращения девушки в женщину - очень тонкий и достаточно деликатный. Любое неловко сказанное слово, любая агрессия в сторону юной леди могли оставить серьезный отпечаток на ее психике.

Взросление мальчиков и их возмужание проходит достаточно агрессивно: они стесняются осознания резкого влечения к девочкам, и некоторые не находят ничего умнее, чем прилюдно унизить предмет своей страсти.

Практика дня: Если в твоей жизни случилось нечто подобное, просто заново осознай подобную ситуацию, посмотри на нее с другой точки зрения: твоя пробудившаяся сила просто снесла крышу у этого взрослеющего придурка. Тебя же просто не научили еще к тому моменту держать удар. Осознай - это была сила.

Совет дня: Девочки быстрее учатся чувствовать, чем мальчики - мыслить (Вольтер).

День 11

Отношение в семье к телесным наслаждениям, отношение мамы к себе, допустимость публичных нежностей - все это является платформой твоего детского и подросткового отношения к своему телу.

Не каждой из нас повезло иметь рядом с собой мудрую и внимательную наставницу, которая бы спокойно и деликатно объяснила суть происходящих с девочкой изменений.

Вечно занятым мамам и папам гораздо проще ограничить дочь запретами и стыдом, чем потом краснеть на родительских собраниях за непотребный внешний вид дочери и ее вызывающее поведение.

Практика дня: Сегодня начни изучать свое тело как сосуд силы. Ты уже выпустила ее однажды и знаешь, какова она. Теперь же надо научиться принимать силу в себе, снять блокировки с тела и сознания.

Первое, что может тебе в этом помочь, - это массаж. Попробуй почувствовать в процессе сеанса чувствительные места своего тела, прислушивайся к прикосновениям. Расслабься максимально, но не выключайся, не засыпай. Восприми массаж как тренинг, а не отдохновение.

Совет дня: Надо сильно чувствовать, чтобы другие чувствовали (Н. Паганини).

День 12

Когда в девочке просыпается сила, очень важно в этот момент помочь ее раскрыть и направить в правильное русло. Тебе придется учиться этому заново, если до сих пор запреты и ограничения сидят в твоем сознании.

Снятие наложенных на сознание ограничений идет в несколько этапов:

1. Осознание наличия ограничений.

2. Осознание причин их возникновения и последствий в реальной жизни.

3. Физическое раскрепощение и попытка хоть раз «сделать все наоборот».

4. Фиксация результата проявления силы и получение от этого удовольствия. Практика дня: Сегодня тебе еще раз придется вспомнить всех мужчин своей жизни. Постарайся вытащить из недр своей памяти все-все: и серьезные романы, и мимолетные увлечения, и первую любовь, и школьную влюбленность, симпатию к коллеге, и тяжелые взаимоотношения с мужем. Как ты переживала влечение к каждому из них?

Совет дня: Мы живем в атмосфере стыда. Мы стыдимся всего, что в нас есть подлинного: стыдимся самих себя, своего произношения, своих взглядов, своего жизненного опыта точно так же, как мы стыдимся своего обнаженного тела (Б. Шоу).

День 13

Острое чувство стыда за свои желания есть основная причина всех гинекологических заболеваний. Фибромы, миомы и прочая гадость возникают тогда, когда чувство стыда и презрения к самой себе становится настолько невыносимым, что подсознание заталкивает его как можно глубже, затыкая ими источник возникновения силы и желания.

Подобное отношение к своему телу, постоянный контроль за проявлением желания порой превращается в настоящую манию и накладывает неизгладимый отпечаток на личность и сознание. Теперь все в жизни посвящается тому, чтобы не выпустить силу наружу: поведение, мысли, решения, поступки, желания, образ жизни.

Так ложный стыд изменяет судьбу. Ведь все могло быть иначе, если бы жгучий стыд не затмил в какой-то момент разум.

Практика дня: Научись раскрепощаться. С любимым человеком, со своим мужем не может быть никаких ограничений в отношениях. Научись сама и научи его - мужчин надо именно учить, и никто, кроме женщины, сделать этого не может. Раскрывая себя, раскрывай и его.

Совет дня: Забудь про запреты - это ханжество, не более того.

День 14

Если ты научишься чувствовать свое тело, если снимешь с сознания запреты и ограничения - все в твоей жизни пойдет иначе.

Особенно важно раскрыть в себе силу и транслировать ее в Мир, если ты -типичный Ребенок по принципу энергообмена. Сработает фактор притяжения, и твоя потребность принимать силу, энергию, удовольствия, внимание будет полностью удовлетворена.

Практика дня: Максимальный выброс силы происходит во время оргазма. Научись чувствовать это именно как силу. Она зарождается в матке, в этот момент удержи ее, не дай растечься, протяни вверх и выпусти через глаза. Выплесни ее прямо в глаза своему мужчине. В этот момент произойдет истинно магическое соединение твоей и его энергетики, вы станете единым целым. Привороты и прочие манипуляции стыдливо краснеют по сравнению с этим действом - нет большей силы, чем сила женского тела.

Совет дня: Кратчайший выход в астрал лежит через оргазм (В. Салтыков).

День 15

Сила притягивает силу. Подобное притягивает подобное и порождает подобное. Если сила твоя выйдет наружу, она вихрем закружится вокруг тебя, притягивая все, что имеет для тебя значение: отношения, связи, богатство. Деньги - это материализованная энергия, но притянется она только на силу.

Когда ты можешь проявлять и управлять своей силой, когда никакие ограничения и запреты не сдерживают ее, тебе станет доступен второй уровень женской силы.

Первый уровень - это умение управлять энергиями своего тела, силой женской сути.

Второй уровень - это умение перераспределять эту силу.

Это чисто женское мастерство, и проявляется оно не только в умении вести хозяйство. Сила - это не только энергия, деньги и прочие земные блага. Сила - это еще и внимание, и информация, и влияние.

Практика дня: Без раскрытия своего внутреннего потенциала невозможно достижение второго уровня силы. Оцени, на что у тебя сил хватает, а на что нет. Что ты всегда оставляешь на завтра и почему? На что ты тратишь свои силы больше, чем на все остальное?

Совет дня: Сильный человек всегда добрый.

День 16

Издревле отношения мужчины и женщины символически описывались равновеликим крестом, в котором горизонтальная и вертикальная ось были равны и по величине и по соотношению.

Этот древний символ возник задолго до христианства и означал взаимодействие двух равных сил. Вертикальная ось - это мужчина. Его задача - добывать ресурс из внешнего Мира. Мужчина - проводник сил. Горизонтальная ось - женщина. Она силу принимает и перераспределяет. В горизонтали - значит в пространстве и времени. Женщина должна уметь принимать все, что есть в окружающем Мире, все, что может дать ей ее мужчина, тогда ей будет что перераспределять.

Практика дня: Оцени сегодня свою способность принятия. Что в этом Мире от своего мужчины ты принимаешь абсолютно, а на что стоит жесточайшее табу? Что может дать тебе твой мужчина: внимание, секс, благосостояние в определенном объеме, беседу, время, эмоции, мысли - все это энергия, которую он тебе отдает.

Что из всего этого для тебя неприемлемо и почему? Кто это в тебе говорит: мама или папа? жизненный опыт? или что-то еще?

Совет дня: Если ты говоришь себе: «Я это не принимаю», то тем самым отрезаешь себе доступ к возможностям.

День 17

Если женщина по специфике своего сознания не способна принять все, что дает ей ее мужчина, то не стоит потом удивляться, что этот мужчина понесет свою энергию и силу туда, где ее способны принять без остатка, то есть к другой женщине.

Такова уж специфика мужской природы - они не накопители. Они проводники. Но если принятие в тебе не работает в полной мере - ты рискуешь своего мужчину потерять.

Практика дня: Функцию принятия надо развивать. Редко кто обладает такой способностью от природы - она дается воспитанием и правильным обучением. Попробуй провести сегодня день в состоянии полного принятия. Принимай все, особенно то, что дает тебе твой мужчина. Заводит он с тобой разговоры о своей работе - осознай и скажи себе: «Он не время мое отнимает - он энергию отдает, внимание, информацию». Втягивай, принимай это в себя. А под вечер оцени уровень своих сил.

Совет дня: Жизнь все время отвлекает наше внимание; и мы даже не успеваем заметить, от чего именно (Ф. Кафка).

День 18

Когда принятие свое ты отточишь до совершенства, тогда и с правильным перераспределением ресурсов проблем не возникнет.

Сфера твоих интересов достаточно многообразна: это и семья, и дети, и работа, бизнес, карьера. Это и творческие замыслы, увлечения. Это друзья и родные. Сил, времени и энергии должно хватать на всех и на все.

Но ты знаешь закон: где внимание, там и энергия. Можно думать, что ты отдаешь силы и энергию своей семье, но если твои мысли находятся в работе, то и силы твои уходят именно туда. А что остается твоей семье? Ничего. Пустота.

Практика дня: Поговори с ребенком, вкладывая все свое внимание по максимуму именно в него. Простой вопрос «Как дела?», но с максимально вложенной энергией позволит ему поверить в то, что мама весь день только о нем и думала.

Беседа с мужем о прошедшем дне с максимальным вниманием плюс принятие даст ему уверенность в том, что только его интересы являются самым главным в жизни для тебя.

Совет дня: Особое искусство - знать, на что не следует обращать внимания (С. Батлер).

День 19

Рядом с каждым великим мужчиной всегда находится великая женщина. Все исторические и жизненные примеры говорят об этом. Великих женщин в истории крайне мало, мужчин значительно больше. Такой дисбаланс обусловлен самой природой женской сути: мы принимаем силы мужчины, перенаправляем их, создаем такую атмосферу, которая его стимулирует на еще большие достижения.

Перераспределяя энергию, женщина создает пространство комфорта и безопасности для всех членов семьи, но прежде всего для своего мужчины.

Практика дня: Пробуди сегодня свою женскую силу. Концентрируй внимание в глубине матки, пробуди тепло, разогрей его до яркого огня. Держи его внизу живота и, когда концентрация достигнет предела, выпусти наружу, заполняя этим потоком все пространство твоего дома.

Наполни пространство собой, своей мощью - мягкой, незримой, но чувственной и всепроникающей.

Совет дня: У домов, как у людей, есть своя душа и свое лицо, на котором отражается их внутренняя сущность (А. Дюма-отец).

День 20

Если ты по психотипу - Ребенок, то ни с принятием, ни с построением пространства у тебя не будет никаких проблем. Конечно, если твой мужчина - такое же Дитя, как и ты, его функция отдавать энергию будет просто усечена своеобразным психотипом. В этом случае тебе необходимо научиться не ждать, когда он отдаст энергию и силу тебе сам, а просто брать.

Мужчине-Ребенку всегда в жизни приходится очень непросто: с одной стороны, специфика его энергообмена заставляет его брать, брать и брать, а мужская суть - отдавать. Эти два принципа борются в нем постоянно, порождая внутренние конфликты.

Мудрость женщины, живущей с таким мужчиной, как раз и заключается в том, чтобы вовремя и незаметно «освобождать» его от излишка энергии, стимулируя его собирать из Мира ресурс с еще большим рвением.

Практика дня: Если описанный случай - твой, помни, что тебе нужно обязательно «провоцировать» мужчину на отдачу. Лучший способ - секс и беседа.

Совет дня: Если женщина что-то просит - это нужно ей непременно дать! Иначе она возьмет сама (из кинофильма «Человек с бульвара Капуцинов»).

День 21

Если по психотипу ты - Родитель, а твой мужчина - типичный Ребенок, то традиционные роли в семье или отношениях могут в вашем случае поменяться. Но при этом сущность твоей женской природы не должна быть ограничена - ты должна распределять энергию правильно, создавая пространство, а он должен энергию отдавать.

Практика дня: Понимая, что ваши отношения специфичны, всякий раз, когда ты забираешь от него энергию, ты тут же должна ему ее возвращать: заботой, вниманием, кухней - всем, чем угодно, и желательно с избытком. И его напитаешь, и сама освободишься от излишков.

Совет дня: Мужчина-Ребенок и до 50 лет остается шестилетним мальчиком. У него от любви до ненависти всегда один шаг: сегодня он тебя обожает, а завтра может не ответить на телефонный звонок или разговаривать сквозь зубы. Ты избавишь себя от многих переживаний, если будешь учитывать его специфическую особенность и не станешь обижаться на неразумного ребенка.

День 22

Если вы оба - типичные Родители и ваша потребность отдавать, отдавать и отдавать обоюдна, оптимальным для удовлетворения этой потребности будет общее дело, общие интересы.

При этом тебе надо обязательно выработать функцию приема и направлять ее на свой дом и пространство семьи. Помни, он - Хозяин. Безоговорочно.

Но ты - Хозяйка. Почувствуй разницу.

Мужчина-Родитель - диктатор по сути. Его забота может быть для тебя чрезмерна, но ты, как мудрая женщина, не должна биться за право «гулять сама по себе» (если ты, конечно, хочешь сохранить отношения с этим человеком). Твоя потребность в отдаче должна быть очень гибкой: принять и тут же отдать, но не ему, а делу, пространству, ребенку, тем родным и близким людям, которые являются Детьми по психотипу.

Практика дня: Если описанный случай - твой, то практика «Я - вода» для тебя будет спасением.

Совет дня: Самая глупая женщина сможет сладить с умным мужчиной, но и с дураком сладит лишь самая умная (Р. Киплинг).

День 23

Построение отношений - великое искусство, в котором участвуют оба. Но ведущую скрипку в этой симфонии играет всегда женщина. От того, насколько хорошо ты понимаешь и принимаешь себя, от того, как ты понимаешь и принимаешь своего мужчину, зависит и качество ваших отношений, и, как следствие, психическое здоровье ваших детей.

Мужчины редко изучают психологию личности и взаимоотношений. А уж о энергопрактиках и речи быть не может. Поэтому тебе придется постараться за вас обоих, мягко и незаметно перенастраивая своего мужчину на новый вид понимания друг друга, бесконфликтный и мудрый, с истинным осознанием того, что вам обоим надо на самом деле.

Практика дня: Сегодня самое время применить на практике новый способ общения со своим любимым. Самое главное - не съехать на привычный стиль отношений; останавливай себя, контролируй. Если сумеешь преодолеть инерцию - совершишь прорыв в отношениях, они перейдут на новый виток развития.

Совет дня: Привычки - это сначала паутина, а потом уже прочная сеть (испанская пословица).

День 24

Если ты все сделала правильно, то сегодня ты можешь почувствовать огромное облегчение. Упала еще одна стена отчуждения, раскрылся твой внутренний потенциал, который ты, возможно, сдерживала до сих пор.

Сила привлекает силу. Не выставляя барьеры между собой и внешним Миром, ты открываешься навстречу его возможностям. Для тебя становится доступна та часть Мира, которую ты до сих пор не видела. В ней есть много того, что тебе действительно необходимо, - новые знания, новые знакомства, новые связи, новые возможности.

Практика дня: Закрой глаза и пробуди в себе знакомое ощущение женской

силы. Раскручивай его, разворачивай внутри себя. Позволь ему полностью заполнить твое тело и сознание. Когда ты поймешь, что в теле сдерживать ее не представляется возможным, - выпускай ее из себя, с силой транслируя в Мир. Где границы? Где предел?

Заполняй собою все пространство, на которое хватит твоего внимания, и транслируй в Мир свое намерение: «Я хочу...!» Дождись отдачи - это ответ Мира. Принимай.

Совет дня: Заклинание - это приказание.

День 25

Посвяти сегодняшний день отдыху и решению лично своих накопившихся вопросов. Помни, что у тебя есть и могут быть свои тайны, которые ты не обязана раскрывать никому. Но жертвовать своими личными пристрастиями во имя Цели имеет смысл только тогда, когда это действительно необходимо.

Периодически надо уделять все время себе, и только себе. Ты - центр этой Вселенной, и весь Мир вращается вокруг тебя, и только так.

Практика дня: Сегодня посвяти день своему здоровью и восстановлению. Хороший сон, массаж, баня - все это будет способствовать повышению тонуса тела и радости души.

Сделай сегодня такой отвар. Он ускоряет восстановление во время сна, усиливает сексуальное влечение, улучшает здоровье.

Возьми 5 чайных ложек шалфея, 4 чайные ложки календулы, 1 чайную ложку полыни. Все перемешай. Возьми 2 чайные ложки сбора, завари кипятком, дай настояться. Пей по полстакана перед сном.

Совет дня: Никогда женщина не ощущает такую заботу о себе, как в тот момент, когда мужчина закутывает ее, вышедшую из воды, в большое полотенце (Р. Ханлайн).

День 26

Очень важный элемент для создания атмосферы семьи - это кухня. У каждой хозяйки борщ особенный. В приготовление пищи ты вкладываешь не только продукты - ты вкладываешь в него свою энергию. Именно она делает твою кухню неповторимой и самобытной.

И яичницу можно насытить такой энергией и силой, что семья будет уверена, будто ничего вкуснее в своей жизни не ела. Но для этого ты должна хотеть вложить свою энергию в пищу, должна желать максимальной пользы своим близким.

Практика дня: Готовь еду, не забывая напитывать ее своей энергией, своей женской силой. Концентрируй силу в матке и выпускай ее через руки, через глаза, через свое дыхание.

Помни, что от этого процесса тебя ничего не должно отвлекать: ни телефон, ни телевизор, ни (упаси боги!) приятельницы. Твоя кухня - святая святых, лаборатория зельевара, кастрюля - ведьмин котел, желание накормить - заговор.

Совет дня: Ничто так не разобщает двух женщин, как общая кухня (Я. Джангирова).

День 27

Семья - это всегда взаимное дополнение друг друга. Люди встречаются по подобию мыслей, интересов, взглядов, ценностей и убеждений, совпадению индивидуальной энергетики тел и так далее. Но всегда по принципу дополнения до целого.

Притирка может занимать долгое время - люди бьются друг о друга острыми гранями своей личности, доставляя боль, порой невыносимую. Но чем гибче женщина, чем проявленней в ней ее женская суть - мягкая, но сильная, - тем более щадяще проходит притирка, тем быстрее два человека сливаются в единую силу - семью.

Практика дня: Сегодняшний день посвяти наблюдению и анализу. Посмотри на семью своих родителей, на семьи своих подруг и знакомых.

Оцени: в каких семьях соблюдается правильное взаимодействие между мужчиной и женщиной? Насколько полно выполняется закон принятия женщиной? Как распределяется энергия и добытый мужчиной ресурс?

Сопоставь свои выводы с реальной жизнью наблюдаемых семей.

Совет дня: Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастна по-своему (Л. Толстой).

День 28

Очень важно начать учить свою дочь этому качеству женского сознания -гибкости и силе - как можно раньше. Если у тебя дочь, отнесись крайне внимательно к ее воспитанию и развитию силы.

Помни, любое ограничение без объяснения причин может породить в ребенке серьезную психотравму, от которой она будет страдать всю жизнь.

В девочке надо поддерживать и стимулировать желание нравиться, учить ее пользоваться косметикой, ухаживать за собой и правильно одеваться. Это совершенно не помешает ей впоследствии стать хорошим профессионалом в выбранном ею деле. Тем более что если не будет лишних ограничений, то и выбор своей будущей деятельности ей будет проще сделать именно по душе, а не от безысходности или злобы.

Практика дня: Поговори сегодня со своей дочерью по-женски. Пусть она без страха расскажет тебе о своих девичьих мечтах, о том, как она видит свою семейную жизнь.

Совет дня: Глаза детей - зеркало нашей жизни. Ты можешь многое узнать о том, как она видит твою жизнь со стороны.

День 29

Если когда-то ты приняла решение создать семью и соединить свою жизнь с жизнью любимого мужчины, ты взяла на себя определенную ответственность как за свою жизнь, так и за жизнь своего мужа и своих будущих детей.

К семье и браку реалии нашей жизни приучили нас относиться совершенно несерьезно, не понимая, какой огромный смысл и сила стоит за понятием «семья».

Люди сходятся и расходятся так, как будто меняют одну квартиру на другую, не задумываясь о том, что в старом пространстве остались живые люди, дети, за которых когда-то они взяли на себя ответственность.

Практика дня: Посмотри на свою нынешнюю семью. Вспомни (если он у тебя был) свой предыдущий брак. Высоко ли чувство ответственности у вас друг за друга сейчас? А с предыдущим мужем? Насколько вы готовы доверить друг другу свои жизни?

Совет дня: Статистика разводов показывает, что родители убегают из дома чаще, чем дети (неизвестный интернет-автор).

День 30

Вот и еще один этап подошел концу, и завершился второй цикл по осознанию и созданию себя новой. Более счастливой, более знающей, более мудрой.

Твое становление как Женщины Настоящей позволит тебе теперь жить настоящую жизнь. Не прячась за искусственно созданными проблемами, за иллюзиями благополучия - ты сумела посмотреть в глаза своим проблемам и нашла пути их решения. Ты раскрыла источник нескончаемой силы - в своей женской сути, научилась быть гибкой и внимательной.

Это очень немало. Теперь ты готова перейти к самому главному - созданию своей новой жизни, новой реальности, полной благополучия, счастья и огромных, почти безграничных возможностей.

Практика дня: В своем дневнике напиши свое самое сильное желание сегодня. Как ты видишь свою будущую жизнь? Что должно измениться, что прийти? Каких перемен ты ждешь?

Все-все, что желаешь, запиши сегодня. Ровно через три месяца ты будешь вычеркивать из этого списка все сделанное и свершенное.

Совет дня: Ежели бы человек не желал, то и не было бы человека (Л. Толстой).

Подведем итоги?

Мощь женской силы, глобальное переосознание себя и своих жизненных приоритетов есть тот результат, которого ты добилась во втором цикле изменения своей жизни и судьбы.

Ведь самое главное в жизни женщины - это не противоречить своей сути, получать удовольствие от исполнения своих истинных желаний. А для этого надо суметь отделить свои собственные желания от навязанных стремлений и ограничений. Понять себя, понять причину своего автоматического движения по жизни, осознать родительские программы и отделить нужное от ненужного и. измениться.

Преобразования происходят не мгновенно, а постепенно - время сглаживает эффект. Но тот, кто не видел тебя давно, наверняка заметил: «Как ты изменилась!»

Да, ты это сделала.

Теперь же самое время перейти к реальному изменению жизненных результатов, но для этого тебе нужно будет узнать свое истинное Предназначение, свою Миссию, свое Призвание.

В Путь!

Этап 9, который научит тебя использовать силу своего Рода

День 1

Сила женской природы - древняя как Мир. На ней построено все на этой земле. Каждую из нас родила мать. В течение девяти месяцев мы были с ней единым целым: чувствовали то же, что и она, переживали вместе с ней, вместе боялись и вместе радовались. Вместе со своей кровью мама передала нам сакральное знание и доступ к древней силе.

Сила, которую ты пробудила в себе, - это не просто сила. Это - ключ к раскрытию той информации, которой ты владеешь по праву рождения в женском теле. Эта информация - знания твоего Рода и семьи.

Мужчина - хранитель силы Рода, а женщина - хранитель информации, не забывай об этом.

Практика дня: Сегодня займись подготовкой к исследованию своего Рода: вспомни и запиши всех предков своего Рода, своей семьи, как со стороны мамы, так и со стороны папы. Составь генеалогическое древо - только Родичи по крови. Не помнишь, не знаешь - спроси, узнай. Информация должна быть максимально полной.

Совет дня: Как часто бывает: и хотел бы поговорить о своих предках, а уже не с кем. Не упускай момент!

День 2

Испокон веков женщин называли хранительницами очага. Но что значит очаг? Это ведь не только место, где готовится еда для семьи, где поддерживается огонь и тепло. Сохранение дома - это только лишь одна из функций женщин.

Другое, не менее важное его Предназначение - это объединение вокруг этого очага всех членов семьи. Для того чтобы объединить семью, надо стать главой Рода - человеком, который обладает полной информацией о каждом. А это издревле присуще только женщине. Мужчины умирали быстрее женщин, гибли на войне и в процессе добычи ресурса. Но чтобы Род не угас, мало лишь рождения детей. Детям надо передавать информацию.

Практика дня: Составив генеалогическое древо своего Рода, попробуй сегодня сгруппировать информацию по Родам:

• кто до скольки лет прожил, сколько было детей в семье;

• кто чего в жизни достиг;

• кто был богат и беден, кто был счастлив в любви, кто достиг власти. Максимально полная информация. Отобрази графически - так будет нагляднее.

Совет дня: Чтобы изменить человека, нужно начинать с его бабушки (В. Гюго).

День 3

Глава Рода знает все. Такое знание дает особенное понимание того, какими общими качествами обладают члены одного Рода.

Какие-то семьи славятся долгожительством, другие - многочисленным потомством, третьи - достигли власти, четвертые - богатства. Женщины Рода были счастливы в любви или все, как одна, болели специфическими заболеваниями? Были ли ярко одаренные люди? В какой области?

Ты должна знать про свой Род все и вычленить следующую информацию: какое качество передается из поколения в поколение, какой генетический ресурс в твоем Роду предки передают своим потомкам?

Практика дня: Отобрази графически на древе, как распределяются потоки сил по Роду: ветка богатства - красная, ветка здоровья - синяя, генетической болезни (например, диабет, рак, аллергия и прочее) - черная и так далее.

Определи, как тянутся потоки сил, как и на ком прекращаются.

Совет дня: В наше время информация есть единственный и вернейший путь к выживанию (Т. Устименко).

День 4

Проводниками веток становятся в Роду именно женщины. Они хранят информацию, но она раскрывается в потомках только тогда, когда сила мужчины - отца ребенка - достаточно велика.

Все в этом Мире есть сочетание энергии и информации. Если энергии достаточно, информация раскроется. Испокон веков женщины старались выбрать отцами своих детей самых сильных, самых живучих мужчин - тех, кто может не только защитить и прокормить свое потомство, но и дать ему потенциал выживаемости. В настоящее время, увы, символом силы стали не мускулы и физическая живучесть. В мире социальных войн самыми живучими стали те, кто способен победить в конкурентной борьбе за место под солнцем. Стоит ли удивляться, что женщины выбирают себе в мужья не здоровых, а богатых?

Практика дня: Закрой глаза и мысленно соединись с каждой веткой своего Рода. Сегодня просто думай о них и постарайся установить с каждой энергетическую связь.

Совет дня: Богатство - это то, что ты оставляешь своим потомкам. И это не всегда только деньги.

День 5

На первых этапах работы ты уже сталкивалась с вопросом и пыталась определить, на что в жизни ты имеешь право по рождению, а на что нет, что удается тебе лучше всего и получается легко, а что не выходит, сколько ни бейся.

Смотря на ветки своего Рода, ты можешь увидеть причину такой «несправедливости» в своей жизни. По крови и духу в твоем Роду передается сакральное знание, как быть богатым или любимым, здоровым или живучим. Самое сильное родовое качество - это тайна твоего Рода.

Практика дня: Определи сегодня ветку, которая никогда не прерывается из поколения в поколение. Эта ветка - тайна твоего Рода. Что это за тайна? Какое семейное качество твои предки пытались сохранить, а какое изжить из себя всеми возможными способами?

Как все эти качества проявились в тебе? Хранительницей какой информации являешься ты?

Совет дня: Причина великих событий, как и источники великих рек, часто бывает очень мала (Д. Свифт).

День 6

Глава Рода - это Regina [1 - Царица (лат).]. Она не только хранит информацию, но и распределяет ресурс. Все члены Рода и семьи работают и живут ради одной важной задачи - укрепить и защитить свой Род. Чем больше кровников входит в Род, тем он сильнее. Но сила Рода распространяется в нем неравномерно. Структура Рода такова, что каждый в нем выполняет свою важную функцию, зависящую от того места в иерархии Рода, которое занимает член семьи. Согласно месту в иерархии и распределяется ресурс: сила, знание, здоровье, талант - то, что является хранимым в твоем Роду качеством.

Практика дня: Попробуй сегодня понять, что для своего Рода делаешь ты? Какую функцию выполняешь? От кого в семье зависишь и кто зависит от тебя?

Кто является Regina твоего Рода в настоящее время? Кто будет следующей?

Совет дня: Старшая женщина Рода - это живая память, которая хранит в себе рецепты правильного жизненного выбора.

День 7

Твой Род, как и любой другой, состоит из следующих сил:

1. Ядро Рода - самая сильная его часть, знания, информация, место главы Рода.

2. Тело Рода - его сила, проводники информации, добытчики ресурса.

3. Живое пространство Рода - осуществляет экспансию во внешний Мир, захват территорий и пространства, воины.

4. Мертвое пространство Рода - его защита, берет на себя удары от других Родов.

Каждое пространство окружает другое, защищая и питая его. В центре ядро, его окружает тело - то, что питает весь Род. Вокруг него - живое пространство, и внешний круг - мертвое. Каждый круг выполняет свою функцию для выполнения общей задачи - сохранения и умножения сил и знаний.

Практика дня: Изобрази на бумаге структуру своего Рода. Попробуй определить, кто и где находится в такой иерархической системе. Где в этой структуре твое место?

Очень важно не ошибиться с определением своего положения в «здесь и сейчас». Тогда будет видно и куда идти, и что делать.

Совет дня: Любую иерархию ткет время.

День 8

Ядро Рода - это его глава, его Regina. Хранительница знаний определяет закон и принцип, по которому существует Род. Во все времена главой Рода становилась самая мудрая и знающая женщина, как правило - самая пожилая в Роду. Ее мудрость давала ей возможность правильно оценить потенциал каждого члена Рода, его пользу для всего Рода целиком.

Regina должна охраняться всеми членами семьи и Рода, как матка в пчелиной семье. В тех семьях, в которых сохранилось знание значимости такой женщины для всего Рода, свято блюдут это правило.

Наличие в Роду Хранительницы - залог того, что Род не прервется никогда.

Практика дня: Определи сегодня по этому качеству истинную Хранительницу своего Рода. Попробуй понять ее роль и смысл для всей вашей семьи. Поговори с ней как с главой. Впиши ее имя в схему.

Если же глава Рода - ты сама, подумай, насколько хорошо ты выполняешь возложенную на тебя Родом Миссию.

Совет дня: Мудр не тот, кто знает много, а тот, чьи знания полезны (Эсхил).

День 9

Тело Рода - это основной жизненный ресурс для всех членов семьи. Добыча, благосостояние, рождение детей, привлечение как можно большего ресурса в семью (это и деньги, и сила, и здоровье, и успех, и таланты) - все-все самое ценное хранится и произрастает в теле Рода.

Та тайна, которую ты узнала, анализируя свои ветки, максимально проявляется именно в теле Рода. На тех людей, которые по иерархии находятся в теле Рода, работают все Родичи, потому что они - самые успешные люди во всем Роду. Именно им Хранительница направляет потоки сил. Только они способны максимально укрепить и усилить свой Род.

Практика дня: Определи сегодня, кто из твоих Родичей входит в тело вашего Рода. Кому достались таланты, здоровье, лучшие способности? Кто из них максимально эффективно реализует задачи Рода и воплощает собой истинное знание твоей семьи?

Совет дня: Человек, обладающий врожденным талантом, испытывает величайшее счастье тогда, когда использует этот талант (И. Гете).

День 10

Живое пространство Рода - это воины, вестники, исследователи, разведчики. Они занимаются экспансией твоего Рода, завоевывают пространство для семьи, захватывают территории. По природе своей они не обладают особыми талантами Рода, но они добывают из внешнего Мира те знания, которые способны укрепить весь Род.

Они - исследователи, открывают новые качества, новые умения в себе, чтобы потом передать их своим потомкам и сделать достоянием своего Рода.

Практика дня: Оцени тех, кто выполняет эту функцию для твоего Рода. Они не могут сидеть на месте - это их черта: потребность в исследовании и захвате пространства влечет их по Миру. Они совершают много ошибок и нередко бывают биты за это, но для Рода выполняют важную функцию -обновляют кровь и добывают знания.

Совет дня: Что движет этим странником, скажи: любовь, отверженность, победа, пораженье? Быть может, мир он ищет, что без лжи, как вечный двигатель, всегда живет движеньем? (А. Гаврюшкин)

День 11

Мертвое пространство твоего Рода - эта самая уязвимая его часть. Именно те люди, которые входят в этот круг, являются «козлами отпущения». Все беды и несчастья, все грехи и удары судьбы они берут на себя.

Именно они принимают на себя первые залпы войны, когда Роды начинают конфликтовать друг с другом или оказываются втянуты в борьбу высшими силами. Именно они погибают первые, беря на себя все болезни Рода.

В старых семьях, в древних Родах знали об этом и берегли таких людей, понимая, что выполняют они для Рода очень важную Миссию - они защищают собой всех остальных. Живым щитом они стоят вокруг всех Родичей: больные, несчастные, юродивые, нищие - они оттягивают на себя все то, что натворили все остальные.

Практика дня: Кто в твоей семье взял на себя функцию «козла отпущения»? Достаточно ли заботы получает этот человек, берегут ли его в твоей семье, в твоем Роду?

Совет дня: Иногда бывают такие моменты, когда вовсе не хочется жить… Только хочется плакать и сильно кого-то любить (В. Маныч).

День 12

Определяя структуру твоего Рода, обрати внимание на то, как специфически распределились психотипы всех твоих Родичей.

В ядре - Родительница в буквальном смысле этого слова, и по энергообмену, и по сути. Хранительница знаний в Роду всегда отдает знания, силу, поддержку. Она перераспределяет потоки сил между остальными кругами Рода.

Тело Рода - и Родители, и Дети, но всегда самые яркие, самые типичные представители своего психотипа. Все их качества идут с приставкой «гипер».

Живое пространство Рода - Дети. Мертвое - всегда Дети.

Практика дня: Сегодня окончательно сформируй энергоинформационную структуру твоего Рода с учетом качеств, выполнения задач и специфических особенностей энергообмена.

И самое главное. Постарайся сегодня определить закон твоего Рода исходя из того, какую информацию вы храните.

Совет дня: Всеобщий закон - закон законов - это закон преемственности, ибо что такое в конечном счете настоящее, как не росток прошлого? (У. Уитмен)

День 13

Род представляет собой живой организм, порождение коллективного разума. Если все члены семьи, все кровники и Родичи делают своей Целью достижение единой задачи - укрепление и сохранение Рода, сила Рода крепнет и может напитать и защитить еще больше своих членов.

Род - это огромная сила и огромная поддержка. Когда-то давно Роды в иерархии высших сил стояли сразу после богов. Боги разговаривали с людьми через старейшин Родов, через Хранительниц знаний и Хранителей крови. Государства подчинялись Родам. Именно Роды создавали державы и империи, Роды владели пространством и территорией.

Теперь все изменилось.

Практика дня: Закрой глаза и почувствуй себя под защитой своего Рода. Ты знаешь место в своей семье и в своем Роду, на котором находишься сейчас. Четко осознай возложенную на тебя задачу.

Как только ты почувствуешь свой Род вокруг себя, мысленно попроси защиты и поддержки. Попроси силы и знаний.

Совет дня: Домашний очаг должен быть не местопребыванием, а местом, куда мы всегда возвращаемся (А. де Монтерлан).

День 14

Тысяча лет беспрерывных войн, которыми ознаменовала себя смена религий, неизбежно повлекла за собой изменение и в иерархии сил. Роды стали рассыпаться. Революции и две страшных войны последнего столетия завершили этот процесс. Теперь в структуре управления Миром Роды стоят в подчинении у государства. Теперь не Род и семья создают и разрушают державы, а наоборот - государства регулируют численность и силу Родов, перекрывают Родовые связи, создают и обрезают потоки сил.

Но ничего еще не потеряно, и былое величие Рода можно восстановить.

Для этого в Роду должна быть Regina - хранительница Рода, хранительница очага.

Практика дня: Соединись мысленно со своим Родом так, как ты это делала вчера. Ощути его поддержку, ощути его силу в себе. Подумай о ветке, которую ты хочешь пробудить в себе, и вспомни тех своих предков-женщин, которые являлись хранительницами именно этого потока силы в своем Роду. Обратись к ним и попроси передать тебе.

Если ответ будет положительный, ты почувствуешь это сразу. Практику такую лучше делать глубокой ночью.

Совет дня: Верь в звук слов: смысл тайн - в них (В. Брюсов).

День 15

Сегодня сделай реальное движение по объединению своего Рода. Собери свою семью. Конечно, это может быть трудно, особенно если судьба разбросала вас по городам и весям. Собери их вокруг хранительницы Рода (а если эту Миссию выполняешь сейчас ты - то вокруг себя). Кого не сумеешь собрать - позвони, соедини вместе со всеми мысленно: энергетически и информационно.

Расскажи им о том, что узнала. Пусть они, в свою очередь, поделятся теми знаниями о семье, которыми обладают они. Чем больше ты будешь знать и понимать, тем более это укрепит тебя в твоих правах на то, чтобы стать настоящей Regina своего Рода.

Практика дня: Собирая сегодня вокруг себя всех членов твоего Рода, и старых, и малых, попробуй ощутить и понять, насколько мелочны и несущественны все присутствующие между некоторыми из них дрязги и недоразумения по сравнению с той силой и идеей, которую несет твой Род. Люди проживут свою жизнь, умрут в положенное время, а Род останется.

Совет дня: Пожнут твои плоды потомки (Вергилий).

День 16

Но что же делать, если Род твой уже распался, если ветви отрублены и от родового дерева остался только сухой пенек с двумя-тремя маленькими росточками?

Чтобы не дать пропасть родовому знанию, чтобы последняя ниточка, связывающая тебя с мощной когда-то родовой силой, не пропала, не остается ничего другого, как вливаться самой в более сильный и могучий Род. Твое знание проявится в твоих детях, а Род мужа защитит и тебя и твоих потомков.

Практика дня: Если описанный случай - твой, попробуй понять, чем тебе может помочь Род мужа для развития особенностей твоего Рода. Как ты можешь закрепиться в нем и использовать силу и знания его Рода для сохранения и приумножения своего родового знания?

Помни, что ты точно так же ценна для своего «приемного» Рода, как и они для тебя: семья мужа даст тебе силы и защиту, а ты им - новый поток силы и благополучия.

Совет дня: Знай мы, что нам должно помнить, мы бы знали и то, что нам нужно делать.

День 17

Развод в наше время - вещь более чем распространенная. Сошлись, разошлись - реалии нашей жизни. Вполне допустимо, но только если у тебя нет детей. Ребенок разведенных родителей может лишиться поддержки того или другого Рода, особенно если родители после развода конфликтуют друг с другом, пропитывают свои отношения негативом, а старшие родственники насылают всяческие проклятия на разведенную половину.

Именно через такие конфликты ни в чем не повинные дети переводятся Родом в мертвое пространство - ими можно пожертвовать легко, они не защищены Родом.

Практика дня: Если такое несчастье случилось с тобой или с твоими детьми, постарайся сделать все, чтобы наладить связь с «отвергнутой» семьей. Как бы ты к ним ни относилась, что бы ты ни чувствовала - стань «водой» и просочись.

Не только ради себя любимой - ради жизни и благополучия своих детей, своего Рода.

Совет дня: Худой мир лучше доброй брани (народная мудрость).

День 18

Достаточно распространенная сегодня ситуация, когда женщина с ребенком выходит замуж вторично. В этом случае женщине, принимаемой Родичами нового мужа, очень важно наладить хорошие отношения со свекровью и сделать все, чтобы они полюбили ее ребенка.

Этим они дадут тебе и приемному в их семью малышу защиту Рода. Ведь Род, как ты знаешь, состоит не только из кровников, но и Родичей, которые не связаны по крови, а только духовно - через семью.

Символически акт принятия в Род должна делать именно хранительница Рода, его Regina.

Практика дня: Возьми сегодня на вооружение правило - помни старшего. Не надо качать права там, где ты не имеешь на это права. Либо ты выбираешь благополучие семьи и защиту, либо отказываешься от нее. Тыв своем праве делать так, как тебе хочется. Но будет лучше, если ты всегда будешь помнить о последствиях своих решений. Любых.

Совет дня: Некоторые неписаные законы сильнее всех писаных (Сенека Старший).

День 19

После того как Роды лишились поддержки богов и перешли под юрисдикцию государства, именно светские законы стали определяющими в жизни семьи и Рода. Забылись традиции, и знание своего Рода женщины вынуждены искать и хранить чисто интуитивно. Можно не пойти за благословением к родителям - этот «пережиток» остался в прошлом, но зато в ЗАГС - обязательно. Не предки, не Род теперь благословляют молодых, а государство в лице тетки с хорошо поставленным голосом: «Дорогие брачующиеся!»

Благословение - это ритуальное действие принятия в Род. Невозможно переоценить значимость этого акта, учитывая то, что ты теперь знаешь.

Практика дня: Будет очень хорошо для тебя теперь подумать, как и каким образом ты можешь примирить маму со своим мужем или наладить отношения со своей свекровью.

Если у тебя взрослая дочь или сын - сделай то же самое для них ради своих внуков, ради продолжения твоего Рода.

Совет дня: Благословение - обратное действие проклятия.

День 20

Человеческая жизнь - штука не простая. Мы страдаем прежде всего от своего незнания, от своей безграмотности. Те, кто стремился уничтожить сакральное знание существования Родов и женской роли в них, безусловно, знали, что делали.

Когда человек превращается в Ивана, родства не помнящего, он не нужен никому - ни Роду своему, которого для него уже нет, ни детям своим, ни женам, ни мужьям, ни даже самому себе.

Но сильная воля и зрелая душа способны начать все сначала, создавать свой Род, свой клан по крупицам, сохраняя и развивая таланты свои и своих детей, оттачивая мастерство и знание.

Практика дня: Если в твоей семье или Роду случилось такое несчастье, если воссоздать Род не представляется возможным, спроси себя: «Кому это выгодно?» Кому выгодно, чтобы ты и дети твои стали изгоями и черпали свою силу где угодно, только не в своих родовых корнях?

Совет дня: Держись за то, что у тебя есть. Горстка семян, сохраненных и посаженных в плодородную почву жизни, дадут всходы в свое время. Но если ты перемелешь эти зерна в муку - они станут пищей. Для кого?

День 21

Если поставить перед собой Цель и иметь решимость и настойчивость этой Цели достичь - все получится. Если Цель глобальна, то надо понимать, что на ее достижение может уйти очень много времени - может быть, вся жизнь.

Но при этом все, что ты делаешь для Цели, ты символически посвящаешь этой главной Цели в своей жизни.

Такие созданием или воссозданием своего Рода: если решение достигнуть Цели подкреплено волей и жгучим желанием - этому можно посвятить всю свою жизнь. Твое дело подхватят твои дети, если ты правильно сумеешь донести до них информацию. Они передадут знание внукам, и первая информационная веточка оживет, прорастет, и Род выживет.

Практика дня: Тот, кто не умеет бороться, - неизбежно погибнет. Но бороться можно разными способами: идти напролом, отвоевывая пространство, или, напротив, ласковой кисонькой просачиваясь везде, где только можно. А что готова сделать ты ради своей Цели?

Совет дня: Кто хочет много достигнуть, должен ставить высокие требования (И. Гете).

День 22

Сегодняшний день посвяти своей семье, своим детям и родителям. Помни, вы - одно целое. Вы связаны друг с другом тонкими незримыми нитями; через Род и семью вы объединены в единое пространство жизни и благополучия всех связанных кровными и родственными узами.

Помни о том знании, которое хранится в твоем Роду и передается от бабушки к матери и от матери к внучке. Что передашь ты?

Практика дня: Оцени правильно таланты и способности своих детей или внуков. Ребенка надо настраивать на Род, пока он еще маленький. Легенды и сказки, предания и истории из жизни - чем больше дети будут знать историю вашего Рода и семьи, тем крепче они впоследствии будут держаться за родовые корни и знания. Значит, Род не прервется - ни физически, ни информационно, - а это главное.

Собирай фотографии, пиши летопись своей семьи, делай большое родовое древо - пусть дети знают свою силу.

Совет дня: То, что забыли сыновья, стараются вспомнить внуки (Э. Росси).

День 23

Если судьба распорядилась так, что ты становишься или уже стала главой своей семьи, Regina своего Рода, помни, что на тебе лежит огромная ответственность Хранительницы.

Хранительница знаний и очага занимается не только накоплением и передачей информации. Она, как ты помнишь, еще и распределяет ресурс: силу, энергию, деньги, удачу, здоровье и то самое главное богатство твоего Рода, которое и хранится в нем.

Именно ты должна безошибочно угадывать, кто какое место в родовой иерархии занимает и будет занимать. Ты, и только ты должна научиться управлять потоками силы, направляя их на значимых членов твоей семьи и Рода. Именно ты берешь на себя ответственность, когда решаешь, кто будет нести бремя неудач за всех.

Практика дня: В тебе должны говорить не предпочтения, не любовь или неприязнь. Только целесообразность и польза для всех, для всего Рода имеют значение тогда, когда ты распределяешь силу между всеми.

Совет дня: Определи сегодня самый главный закон выживаемости для твоей семьи и Рода. Никогда не забывай о нем.

День 24

Самое время заняться планированием. Теперь, когда ты понимаешь, почему в твоей жизни всегда чего-то в избытке, а чего-то катастрофически недостает, ты можешь использовать силу своего Рода для приобретения необходимого.

Для этого тебе нужно использовать поток силы, несущий именно то, что тебе необходимо.

Практика дня: Отследи ветки своего Рода, в которых присутствует недостающее тебе качество личности, талант, успех в определенном деле.

Например, тебе не хватает любви и никак не удается построить нормальную семью? Обрати внимание на тех своих предков и родственников, которые жили долго и счастливо. Если они живы - почаще общайся с ними. Если уже нет - соединись с веткой и мысленно протяни ее к себе. Направь этот поток в район матки и протяни его по всему телу с принятием и благодарением.

Увидишь, что поток вольется с благодарностью.

Совет дня: Действие даже самого крохотного существа приводит к изменениям во всей Вселенной (Н. Тесла).

День 25

Какими бы жизненными ресурсами ты сейчас ни располагала, каких бы успехов ни достигла, помни, что это сделано на платформе твоего Рода. Все горести и несчастья, все победы и достижения - твои, и только твои, но возникли они не сами по себе: каждый из твоих предков передал тебе частичку себя.

Росток прорастает в земле, в почве, которая пропитана кровью твоих предков. Сдобренная потом земля благодатна для всякого растения. Добрая память твоего Рода благодатна для всякого потомка.

Практика дня: Сегодня - день Благодарения. И даже если он не совпадает с «общепринятым» праздником, посвяти сегодняшний день этому волшебному действию.

Принятие и благодарение - две стороны одной медали. Благодарение - это мощная энергетическая связь, которую ты устанавливаешь через добровольную передачу дара.

Поблагодари сегодня всех своих предков: кого мысленно, а кого и словами.

Совет дня: Все великие достижения строятся на костях предшественников.

День 26

Объединение и воссоздание своего Рода - задача не из простых. Но, устанавливая мысленную и явную связь со своими предками, со всеми своими Родичами, ты расширяешь поле своего влияния на Мир и пространство Целей. Тебе становится доступен значительно больший энергетический и информационный ресурс, которым тебе еще предстоит научиться управлять и пользоваться.

Если в сознании каждого члена семьи и Рода будет правильно сформировано такое понятие, как «семья», если дрязги и конфликты будут регулироваться Regina вашего Рода, то родовые связи не порвутся никогда, где бы вы ни находились и что бы ни делали.

Практика дня: Если ты сейчас глава и хранительница своего Рода, подумай сегодня над тем, как ты можешь примирить рассорившихся Родичей, соединить их в сетке своего Рода. Сделать это надо обязательно: по таким разорванным связям энергия в Род не только не идет, а даже утекает.

Совет дня: Ссоры не продолжались бы так долго, если виновата была бы только одна сторона (Ф. Ларошфуко).

День 27

В правильно построенной структуре Рода соединение Родичей идет по строгим принципам:

1. Regina Рода соединена со всеми и каждым.

2. Силовой ресурс - тело Рода - соединен с Regina и друг с другом по принципу «каждый с каждым». Никакой конфронтации и ссор в этом пространстве быть не должно - для Рода это просто губительно.

3. Живое пространство Рода соединено с телом по тому же принципу. При этом

люди из живого пространства могут находиться в некоторой конфронтации друг с другом, но только не с телом Рода! 4. Мертвое пространство - изгои. Связь поддерживается только с Родичами из живого пространства, но в тело они не допускаются (инфекция!). Практика дня: Посмотри на схему своего Рода и определи, как идут между ними энергетические связи, соответствуют ли они этому принципу.

Совет дня: Друг познается в беде, герой - в битве, честный - в уплате долга, жена - в бедности, родственники - в невзгодах (индийская поговорка).

День 28

Когда в теле Рода рвутся связи между Родичами и кровниками, может произойти очень неприятная ситуация. Все эти люди продолжают получать энергию от ядра своего Рода, но сила эта начинает утекать. Куда? В другие эгрегориальные структуры, которым человек отдает большее предпочтение: бизнес-организации, властные структуры, религиозные системы и так далее.

Такая ситуация не приведет к катастрофическим последствиям, если будет происходить в живом пространстве твоего Рода. Но в теле - это равносильно смерти. Так бывает, когда человек, получивший поддержку своего Рода, добился реального, зримого успеха, «вдруг» отворачивается от своих родных. В этом случае основной ресурс Рода начинает потихоньку уходить из него, обезвоживая всех остальных его членов, делая их слабыми и нищими. Свое богатство надо беречь.

Практика дня: Подумай, не происходит ли в твоем Роду такая ситуация. Подумай, что можно сделать для ее исправления.

Совет дня: Объединение сил может привести к победе, а может и нет. Но разъединение почти всегда влечет за собой поражение.

День 29

Когда в Роду есть консолидирующая и объединяющая сила, когда Regina Рода понимает и осознает свою Миссию, такие ситуации в Роду не случаются. Обесточить Род, уничтожить можно только его разъединив.

Такие истории не в новинку. Как только Роды потеряли свою былую силу, то и люди стали забывать свои традиции и знания. Сохранили лишь те, кому повезло с женщинами Рода - именно они могут долгое время держать в состоянии анабиоза всю родовую информацию и проявить, выпустить ее из себя, лишь встретив того мужчину, который способен дать силу для проявления тайного родового знания. Он должен суметь не только дать почву для того, чтобы пророс новый росток будущего Древа Рода, но и защитить его.

Практика дня: Обязательно установи контакт с родней мужа. Ты не обязана с ними целоваться, но сделать все, чтобы они приняли тебя как свою, - твоя главная задача!

Совет дня: Девочки! Выбирайте себе мужей правильно.

День 30

Подходит к концу этот непростой этап твоей жизни. Если тебе удалось сделать все, что в нем описано, если удалось тебе понять и ощутить силу твоего Рода, если пришло к тебе понимание того сакрального знания, которое хранит твой Род, - жизнь твоя начнет кардинально меняться.

Ты - не былинка в чистом поле. Если есть рядом с тобой те, с кем ты связана кровью, Родом, ты никогда не будешь одинока. Всегда защищены будут твои дети, никогда нужда не постучится в твой дом.

Практика дня: Сегодня подумай о том, что ты, лично ты можешь сделать для своей семьи и Рода. Для всех вместе и каждого в отдельности. Если придут идеи - обязательно выполни задуманное. Помни, вкладывая в Род, ты вкладываешь и в себя тоже.

Во сне сегодня могут прийти умершие предки. Будь внимательна к тому, что они скажут, а проснувшись - сразу запиши.

Совет дня: Жизнь ничего не дает бесплатно, и всему, что преподносится судьбой, тайно определена своя цена (С. Цвейг).

Этап 10, который научит тебя, как раскрыть свои таланты и способности и узнать свое Предназначение

День 1

Начинается новый интереснейший этап твоей жизни. Ты уже многому научилась, многое поняла и очень сильно изменила себя. Стоит ли удивляться, что твоя реальность тоже начала изменяться - но не резко, не пугающе, а так же медленно и деликатно, как и ты сама.

Ежедневные изменения, может быть, и незаметны тебе, но если ты мысленно перенесешься на девять этапов назад, то поймешь, что эту книгу открывал совершенно другой человек.

Практика дня: Сегодня просмотри свой дневник, который ты начала вести в самом начале работы. Ты писала планы, описывала свои Цели, загадывала желания. Что-то уже исполнилось, ачто-то стало совершенно неактуальным, а что-то просто кажется смешным, детским, нелепым .

Анализируй сегодня весь пройденный путь, составляй планы на будущее -ты их обязательно реализуешь или видоизменишь в процессе роста и взросления.

Совет дня: То, что ты не хочешь иметь завтра, отбрось сегодня, а то, что хочешь иметь завтра, - приобретай сегодня (Фома Аквинский).

День 2

Мы все становимся взрослыми в разное время, и дело вовсе не в биологическом возрасте: кто-то до пенсии проходит процессы роста и взросления, а кто-то уже в двенадцать знает, что, куда и зачем.

Что-то изменяется в процессе обучения, что-то под гнетом жизненных обстоятельств, а что-то приходит словно ниоткуда. Не бывает абсолютно идентичных судеб, как нет и двух одинаковых людей, отпечатков пальцев или радужки глаз.

Мы все разные, и ты тоже. Поэтому не старайся прожить чью-то чужую жизнь, получить те же жизненные обстоятельства, такого же мужчину, такую же удачу - это невозможно. У тебя все свое - уникальное, неповторимое, и тем особенное, не такое, как у всех.

Практика дня: Напиши в своем дневнике список своих талантов и способностей, перечисли все свои уникальные черты, которые ты уже знаешь. Обычному человеку это бывает довольно трудно сделать, но ты уже не обычная. Ты умеешь анализировать и оценивать себя, умеешь укладывать свой анализ в схему, открытую для понимания.

Совет дня: Талант - это развитие природных склонностей (О. Бальзак).

День 3

Твои способности и таланты требуют развития. Это обязательно надо сделать, поскольку они - твое главное богатство. А ты уже знаешь, что богатство - это одна из форм тайного родового знания, а значит, развивая способности, ты развиваешь и свое родовое мастерство.

Практика дня: Чтобы ничего не забыть при оценке своих талантов и способностей, придерживайся следующей схемы:

1. Физическое тело. Особенности (какие?). Красота (в чем?).

Биологический возраст (преимущества?).

2. Ощущения: зрение, слух, чувствительность тела, обоняние, осязание, интуиция - что в каком состоянии? Что из этих качеств развито лучше всех остальных?

3. Эмоции - какими ты питаешься (внешние позитивные или негативные, внутренние позитивные или негативные), кто ты по психотипу (Родитель или Ребенок)?

4. К каким дисциплинам имеешь большую склонность (точные или гуманитарные), хорошая ли память, любознательна ли ты?

5. В чем имеешь опыт, каково твое мастерство? Что умеешь делать хорошо?

6. Каково твое родовое положение?

7. Во что ты веришь?

Совет дня: Талант есть способность обрести собственную судьбу (Т. Манн).

День 4

Попробуем распознать все твои природные склонности и стремления поэтапно, анализируя каждый пункт предложенной схемы.

Первое: физическое тело. Хоть мы все устроены одинаково (две руки, две ноги, одна голова и все внутренние органы на своих положенных местах), тем не менее нет ни одного абсолютно идентичного тела: кто-то выносливый физически, у кого-то красивое лицо, а у кого-то тело, у кого-то красивый голос и хорошая дикция, а кто-то может мало спать и при этом сохранять высокую работоспособность.

Практика дня: Правильно оцени сегодня свои физические возможности. Посмотри на себя не как ты привыкла, а как бы со стороны. Если трудно самой, привлеки в помощь тех, кому доверяешь и в чьей беспристрастности и объективности ты не сомневаешься.

Все свои физические особенности выпиши в отдельный список, опиши себя с головы до ног. Пиши только то, что действительно хорошо, красиво, сильно и - главное - тебе самой очень нравится!

Совет дня: Наблюдайте за вашим телом, если хотите, чтобы ваш ум работал правильно (Р. Декарт).

День 5

Самым сложным для женщины при объективном восприятии себя является критерий возраста. 30, 40, 50, 60 лет - в каждом периоде жизни происходит определенная ломка убеждений предыдущего периода: мы понимаем, что какая-то возможность становится для нас недосягаемой. Особенно тяжело женщинам пережить понимание снижения своей сексуальной привлекательности, и для многих это понимание становится поистине катастрофичным.

Все это происходит потому, что мы «залипаем» только на одной функции женского тела, начисто забывая обо всех прочих.

Ведь закон этого Мира (известный еще как закон сохранения энергии) гласит: «Если где-то убыло, значит, где-то непременно прибыло!» Значит, если ты потеряла в каком-то возрасте одну форму проявления себя, ты тут же приобрела другую - для тебя стало доступно то, что не было доступно раньше!

Практика дня: Оцени сегодня по этому принципу, что доступно женщине в 20 лет, в 30, в 50, в 60 и далее, а что нет.

Совет дня: Во всяком возрасте свои гадости (А. Батай).

День 6

Карьеру трудно сделать в 20 лет - нет ни достаточного опыта, ни знаний, ни умения. Но в 20 лет можно выстраивать отношения, заводить семью, много и с удовольствием учиться.

В 30 лет - расцвет женских возможностей, но опыт еще не достаточен и тебе трудно быть в этом возрасте полноценным авторитетом для других людей - еще много амбиций, много неуправляемых эмоций.

В 40 лет умений и знаний много, женское тело входит в стадию нового развития и можно пробудить силу, недоступную ранее. Именно в этом возрасте можно создавать и реализовывать долгосрочные идеи - и знаний, и опыта, и силы достаточно. В 50 лет женщина приобретает статус взрослой. Это дает ей колоссальные возможности Учителя - для всех своих детей и учеников. В 60 и далее наступает квинтэссенция знаний и опыта. Сохранить, выпестовать, отделить главное от неглавного, обучение потомков.

Практика дня: Оцени свой возраст с точки зрения очевидной выгоды.

Совет дня: Правильно используй преимущества своего возраста.

День 7

Специфические особенности твоего тела раскрывают перед тобой серьезные возможности. То, какие ощущения развиты у тебя лучше всего, есть твоя способность и твой талант.

Человек получает информацию внешнего Мира через пять сенсорных каналов: слух, зрение, осязание, обоняние и вкус. Все они в твоем распоряжении, но что-то работает лучше, что-то хуже. Но помни: если где-то что-то убыло, значит, обязательно где-то прибыло. Если, например, начало садиться зрение, то какой-то канал приема информации из оставшихся четырех взял на себя компенсаторную функцию - он работает выше стандарта. Абсолютно слепые люди обладают часто экстрасенсорной чувствительностью, а полностью парализованные - сверхслухом.

Развитие нескольких каналов дает в итоге обострение «шестого чувства» -интуиции.

Практика дня: Определи, какие сенсорные каналы у тебя работают лучше всех. Запиши в достоинства.

Совет дня: Если физический недостаток развить до совершенства, он превращается в неоспоримое достоинство.

День 8

Тот уникальный психотип, который ты определила на предыдущих этапах, и вид эмоциональной подпитки также есть твое уникальное качество.

Энергообмен (Родитель или Ребенок) - качество врожденное, и изменить его невозможно, помни об этом. Конечно, жизненные условия могут заставить тебя, типичного Ребенка, по статусу и в социальных играх брать на себя роль Родителя (организатора и управителя), но ты все равно как была Ребенком, так им и останешься.

Не ломай себя, подменяя суть ролями, это не принесет тебе ни счастья, ни богатства, ни удачи.

Просто прими свою особенность как данность и не пытайся ей противоречить. Лучше научись виртуозно использовать - это тоже твой талант.

Практика дня: В перечень талантов и достоинств включи свой уникальный психотип - это константа. Запиши и то, какие эмоции для тебя более предпочтительны - внешние или внутренние, позитивные или негативные.

Совет дня: Бриллиант, как и талант, можно оценить только по количеству граней.

День 9

Специфические эмоции (позитив или негатив) и среда, где ты их можешь получить (внешняя или внутренняя), также есть уникальная особенность, которую легко из способностей можно перевести в талант.

Как правило, люди не удовлетворяются только одним видом эмоциональной подпитки и умеют использовать несколько (обычно - два). Если ты правильно понимаешь, какие эмоции дают тебе силу и где ты можешь их получить, ты не будешь накладывать на себя и других бесполезных ожиданий и постараешься окружить себя и людьми и событиями, которые максимально подходят тебе и дают тебе силы.

Практика дня: В списке своих способностей и талантов особо выдели свой специфический энергообмен - это оптимальная питательная среда для того, чтобы твоя уникальность раскрылась в полном объеме. Все иное будет делать тебя слабее, заставит замыкаться в себе и может привести к жесточайшей депрессии - помни об этом.

Совет дня: Говорят, что несчастие хорошая школа; может быть. Но счастие есть лучший университет (А Пушкин).

День 10

Твои интеллектуальные способности тоже могут развиваться в двух направлениях: «физика» или «лирика», то есть - гуманитарные или точные дисциплины. Это очень индивидуальное пристрастие, и ты должна точно знать, к чему у тебя большая склонность.

Работа с точными науками, законами, конкретикой требует «левополушарного» мышления, тогда как изучение языков, литература, искусство - «правополушарного».

Напрямую ни от энергообмена, ни от психотипа это не зависит, но именно твоя эмоциональная платформа способна развить ту или иную склонность, придать ей определенную силу. Склонность к «физике» или «лирике» облекает твою эмоциональную мощь в конкретную форму воплощения.

Практика дня: Четко определи свою склонность к «лирической» или «физической» форме проявления себя. Исходи не из дела, которым ты занимаешься сейчас, а именно из склонностей: какие предметы в школе давались лучше и были более любимы? Чему ты посвящала свободное от уроков и школы время тогда, когда у тебя был выбор?

Запиши свои выводы в список своих талантов.

Совет дня: Человек склонен, как правило, заниматься тем, что у него хорошо получается.

День 11

Очень важно оценить состояние твоей памяти. Хорошо ли ты запоминаешь большие объемы информации? Каким способом ты это делаешь: образно или информационно?

Образное восприятие называется эйдетическим от греческого «эйдетика» (образ). Вместе с конкретным термином, понятием ты впитываешь и все сопутствующие моменту запоминания элементы: запах, ощущение тела, настроение и так далее. Такой формой запоминания обладают в основном люди с психотипом Ребенка.

Информационное запоминание имеет конкретную связь: слово -применение, предмет - назначение, понятие - что означает в иерархии собственных ценностей (хорошо - плохо). Таким способом запоминания отличаются люди с психотипом Родителя.

Конечно, никогда не бывает только так и никак иначе. Но тем не менее к определенному способу запоминания ты также имеешь определенную склонность.

Практика дня: Определи сегодня свой собственный способ оптимального запоминания информации и запиши в список своих талантов и способностей.

Совет дня: Дети запоминают то, что интересно, а Родители то, что полезно.

День 12

Теперь оцени свои знания. Объективно и беспристрастно сейчас оцени не потенциал, а уже сформированный багаж знаний - он может тебе пригодиться в дальнейшем понимании своих талантов и способностей.

Все, что знаешь в различных областях человеческой жизни, постарайся оценить беспристрастно и определить: что тебя интересует больше, а что меньше.

Дело в том, что твое пристрастие к определенной сфере знаний не случайно. Если тебя тянет к конкретной информации не только и не столько по работе, сколько по велению души - это имеет значение.

Чисто интуитивно или по убеждениям ты направляешь свое внимание и стремления именно в эту сферу человеческих знаний, пытаясь именно там найти ответ на свой самый главный в жизни вопрос. Какой?

Практика дня: В перечне своих талантов и способностей обязательно укажи область знаний, которая привлекает тебя больше всего и почему.

Совет дня: Никогда ничего не бывает просто так, ничто не берется ниоткуда. Всему, даже самому незначительному, предшествует своя причина.

День 13

Очень важно правильно оценить свое умение и мастерство, которое ты приобрела к сегодняшнему дню.

У тебя может быть сколько угодно различных дипломов и свидетельств «об окончании», но если ты не являешься в этом деле мастером - лучше не упоминай.

Говори о том, что ты действительно умеешь делать хорошо, как в социальной, так и в личной жизни.

Практика дня: Оцени свои умения и навыки по пятибалльной шкале, не

пропуская ничего: профессия, работа, ведение домашнего хозяйства, вождение машины, воспитание детей, уход за собой, умение разговаривать с людьми, лидерские качества, - все-все-все опиши в списке своих талантов и способностей.

Оценивай не по желанию ими обладать, а по реальным результатам. Даже самое маленькое умение может в конечном итоге оказаться последним звеном, последним штрихом в понимании своего таланта и призвания.

Совет дня: Работаешь ты для других, но умение остается при тебе (киргизская пословица).

День 14

Твоя родовая принадлежность, место в иерархии родовой структуры являются уникальным способом включения потоков сил, переносящих в твою жизнь деньги, любовь, славу, почет, власть - все, к чему имеет отношение твой Род.

Именно позиция в иерархии Рода является той средой со всеми степенями свободы и зависимости, которая помогает тебе свои таланты раскрыть и развить.

Если ты Regina Рода - твоя задача определена и сформулирована: все свои способности ты можешь и должна в полном объеме проявить в своей семье, в своем Роду. Ты - управитель потоков сил, твоя задача - семья, Род.

Практика дня: Если по родовой структуре ты сейчас занимаешь место Хранительницы, напиши это в списке своих способностей и талантов. Это очень существенное условие!

Оно, конечно, дает тебе минимальную степень свободы проявления себя, порой сковывает тебя возложенной Миссией - но это именно Миссия!

Помни: Род большой, а Regina - одна.

Совет дня: Власть в большей степени, чем что бы то ни было, накладывает на своего адепта путы несвободы.

День 15

Если в родовой иерархии твоя позиция определена в теле Рода, ты можешь радоваться - именно ты имеешь доступ к основным силам своего Рода и все выявленные способности имеешь возможность развить в максимальном объеме. Весь Род будет работать на тебя, основные потоки силы будут устремлены именно в твое сознание и жизнь.

Правда, такое богатство налагает и определенную ответственность - твои Цели и ценности должны быть непременно связаны с семьей, с Родом. Все, чего ты достигнешь, все, чего добьешься, ты не имеешь права класть на алтарь никакого другого бога, кроме семьи.

Практика дня: Если ты видишь, что место в теле Рода - твое, отрази это в списке своих способностей. Такое положение сработает как катализатор, как усилитель всех выявленных тобою талантов.

Род просто не позволит тебе быть неуспешной в выбранном тобою деле!

Совет ДНЯ: Пренебрегая словесами,

Жизнь убеждает нас опять: Талантам надо помогать, Бездарности пробьютсясами... (Л. Озеров)

День 16

Если твое положение в иерархии Рода определено в живом пространстве, здесь ты тоже можешь найти свои преимущества.

Конечно, доступ к ресурсам своего Рода у тебя ограничен лишь до необходимого минимума. Ты не включена в потоки сил, не владеешь ни жезлом власти, ни плодовитостью, не включена в денежный поток. Но ты получила от Рода совсем другой дар - свободу.

Этот дар предполагает, что твоя способность общения и коммуникации с людьми выше, чем у кого бы то ни было. Твое право на путешествия, перемещение, поиск новых знаний и территорий определено и поддерживается Родом. Твоя любознательность всегда будет удовлетворена. Ты имеешь больше права на ошибку, чем кто бы то ни было из твоей семьи.

Практика дня: Если ты определила, что в родовой иерархии твое место сейчас - живое пространство, запиши это в перечне твоих талантов и способностей. Используй правильно возможности, которые тебе дает такая принадлежность.

Совет дня: Свободен тот, кто принадлежит только себе.

День 17

И самый последний вопрос, на который ты должна себе ответить: во что ты веришь?

Вера подразумевает не только и не столько твои религиозные взгляды. Вера - это сила идти тем путем, который не подкреплен знаниями, а знания не подкреплены доказательствами. Вера - это то, как ты сама для себя решаешь вопрос существования Бога: и в себе, и вовне себя.

Если религиозные взгляды доминируют в твоем сознании, обязательно учитывай это. Если вера в науку сильнее, чем во что-то иное, - и это не сбрасывай со счетов.

Атеистов не бывает. Все мы во что-то верим - такова уж наша природа. Верим в любовь, в здравый смысл, в судьбу, в торжество справедливости, верим в фатум и в конец света в 2012 году - во что бы мы ни верили, именно эта сила определяет наше движение в пространстве-времени. И только вера твоя решает, будешь ты изменять существующий порядок вещей в своей жизни или нет.

Практика дня: В списке своих талантов и способностей запиши, во что ты веришь. В кого ты веришь.

Совет дня: Самое страшное неверие - это неверие в себя (Т. Карлейль).

День 18

Теперь полученные тобой знания надо проанализировать и систематизировать. Результат получается значительно лучше, если действие следует за мыслью, а никак не наоборот.

Практика дня: Все полученные данные сведи в отдельную таблицу-схему:

Совет дня: Важно понимать уникальность своей личности, но после восемнадцати это понимание должно быть чем-то обосновано (А. Наговицын).

День 19

Те способности и таланты, те твои особенности, которые делают уникальной твою структуру сознания, возникли не просто так инее потолка были взяты.

Анализируя список своих возможностей, ты, наверное, обратила внимание, что часть из них не зависит от тебя: твое физическое тело, специфические особенности восприятия информации, психотип и родовая принадлежность -факторы, данные твоими родителями, Родом и природой этого Мира. И только часть из них - твои знания, твое мышление, твои навыки и твоя вера -это то, что ты сама породила и взрастила в течение всей своей жизни.

Практика дня: Составив максимально полный список вариантов применения своих способностей и талантов в реальном применении, ищи совпадения или близкие формы по каждой строке.

Тот вид деятельности, та область применения, которая красной линией пройдет по всем телам, - твоя. Она максимально соответствует как вложенным, так и приобретенным навыкам и является оптимальной формой для реализации твоей Миссии в этом Мире.

Совет дня: Мало найти свое место в жизни, надо найти его первым (М. Жванецкий).

День 20

То, что дано тебе от рождения, есть оптимальные условия и предпосылки для развития тобою твоего Предназначения. Да, это именно так, как бы ты ни относилась к своему физическому телу или к своей семье и Роду.

То же, что отдано тебе на «откуп» - твои знания, твое мышление, твой опыт и мастерство, - есть не что иное, как возможности изменить или улучшить все данное тебе по праву рождения. От того, что именно и как ты развиваешь, зависит и твоя жизнь. Но основа - она и есть основа. Именно на этой платформе ты воздвигаешь здание своей жизни, а что ты построишь в итоге - храм или монастырь, дворец или торговый ларек - зависит только от тебя.

Практика дня: Посмотри внимательно на те свои способности и таланты, которые являются данными тебе. В чем их смысл? На развитии какого качества личности они настаивают? О каком движении по жизни они говорят?

Совет дня: Каждый человек вправе сомневаться в своем предназначении и время от времени отступать от него. Единственное, чего нельзя делать, - это забывать о нем (П. Коэльо).

День 21

Человек - это прежде всего индивидуальность. И мы живем не только коллективным разумом, но и душой - внутренним пониманием того, что случайностей не бывает и во всем, что переживает твое тело и душа, есть какой-то тайный и скрытый смысл.

Смысл этот как раз и заложен во вложенных в тебя качествах тела и сознания, в той семье, в той эпохе и стране, где тебе суждено было появиться на свет. Все это не случайно. Именно в этих условиях заложено условие твоего уникального развития как личности.

Практика дня: Закрой глаза и сконцентрируйся на своем внутреннем Мире.

Ощути, как сквозь тебя проходит ось личности: она соединяет твое тело с землей и небом. Скажи себе: «Я есмь». Мысленно проговори про себя все свои способности и таланты. Спроси себя, зачем тебе все это и что тебе необходимо со всем этим богатством сделать.

Совет дня: Тот, кто не понимает своего назначения, всего чаще лишен чувства собственного достоинства (Ф. Достоевский).

День 22

Ты уже знаешь, что, приходя в этот Мир, каждый человек заключает с ним своеобразный Договор. По условиям этого Договора человек должен внести в Мир определенные изменения, а Мир взамен предоставляет ему определенные стартовые условия.

Эти условия как раз и есть твои врожденные таланты и способности, та семья и социальная среда, которые будут способствовать такому изменению.

Практика дня: Анализируя свои таланты и способности, попробуй определить, какие изменения в этом Мире ты должна совершить. Это может быть все, что угодно: создание и укрепление своего Рода, рождение и воспитание детей, переворот в науке или литературе, создание новых социальных структур... Оцени, как ты развивала те качества личности, которые были «свободны» для тебя (знания, мастерство, вера)? Как они вписываются в контекст поставленной перед собой задачи?

Совет дня: Человек создан для действия. Не действовать и не существовать для человека - одно и то же (Вольтер).

День 23

У каждой души, которая приходит, в этом Мире есть своя персональная задача - повзрослеть, обрести новые знания и новый опыт, но не как личности, ограниченной своим существованием временем жизни физического тела, а как у души, которая бессмертна.

Из жизни в жизнь мы переходим, умирая и рождаясь вновь, проходя определенные этапы развития: младенчество, детство, подростковый возраст, взрослая созидательная жизнь и старость, мудрость.

Этот Мир дает нам такую возможность, но на взаимовыгодных условиях: мы развиваем себя, попутно развивая и обогащая его.

Практика дня: Сегодня попробуй осознать тот Договор, который ты заключила с этим Миром когда-то.

Это невозможно вспомнить - можно только осознать.

Если жизнь из года в год возвращает тебя в одну и ту же точку, постоянно тычет тебя носом в какие-то события, делая их раз от раза все ужаснее и масштабнее, - именно здесь заложен ключ твоей ошибки в исполнении Договора.

Совет дня: Понимание - начало согласия (Спиноза).

День 24

Так, если человек не выполняет условия Договора и не занимается развитием своей души, все его воплощения будут происходить раз от раза в более сложных и тяжелых условиях. Ведь сознание наше устроено так, что, только проходя через горе, через разрушение собственной реальности, через потерю всего, что было значимо, мы способны раскрыть глаза, понять важное и сделать соответствующие выводы.

Невнимательность не позволит увидеть первые сигналы надвигающейся катастрофы, спящая интуиция не подаст сигнал бедствия, а вечно сонное сознание проснется только тогда, когда по голове ударят очень больно. Так живет добрая половина человечества, если не больше.

Практика дня: Посвяти сегодняшнюю работу переоценке событий, которые были для тебя в жизни разрушительны. Постарайся понять, к чему они разворачивали тебя лицом? На какие ошибки твоего мышления, опыта или веры они указывали?

Совет дня: Жизнь, безусловно, хороший учитель, но слишком дорого берет за свои уроки (неизвестный интернет-автор).

День 25

Развитие своих способностей и талантов, реализация их в правильном русле есть залог того, что ты живешь свою жизнь и раскрываешь потенциал своей души. Если человек живет по велению души, а не стереотипов, он не совершит ошибку, не собьется со своего пути, выполнит Договор и реализует свое Предназначение.

Практика дня: Сегодня постарайся найти возможность уединения. В лес, в поле, в горы - подальше от людей и цивилизации хотя бы на несколько часов.

Сосредоточься на том, что у тебя есть Миссия. Ты должна ее узнать, понять, прочувствовать. Слушай знаки Мира: шум ветра, пение птиц, журчание воды, шелест листвы, кваканье лягушек. Слушай настоящий Мир, а не тот, сделанный, иллюзорный, который ты оставила в цивилизации. Слушай себя в единении с этим Миром.

Ты прошла уже такой путь по переосознанию своей жизни и изменению ее, что Мир просто не имеет права тебе не ответить.

Совет дня: В метрических свидетельствах пишут, где человек родился и когда, и только не пишут, для чего он родился (М.Г. Сафир).

День 26

Этот Мир не враждебен. Просто он тоже живое существо и тоже проходит свои процессы роста и взросления. Он даст тебе все, что нужно, если ты соблюдаешь взятые на себя обязательства и выполняешь Договор.

Как бы ты посмотрела на человека, который не выполняет договоренности? Правильно, наказала бы и перестала иметь с ним дело. Мир с нами поступает точно так же: сначала он сигнализирует нам мелкими неприятностями, потом крупными, потом создает нам уж очень серьезные проблемы, а после выкидывает к чертовой бабушке. Затем, чтобы мы, потеряв все, что наработали, - знания, мастерство, опыт, умения и веру, - начали все сначала. Потому что от исполнения Договора мы не освобождаемся до тех пор, пока не выполним его условий. Мир тоже.

Практика дня: Проанализируй сегодня с этой точки зрения жизнь своих родных, которые входят с тобой в один Род, жизнь своих предков (особенно «мертвых» веток). Кто из них Договор выполнял и какие результаты получил, а кто пренебрегал развитием своих способностей и к каким последствиям это привело?

Совет дня: Горе людям, не знающим смысла своей жизни (Б. Паскаль).

День 27

Люди, которые проживают свою, а не чужую жизнь, которые выполняют свое Предназначение, развивают способности и делают свое дело, имеют право внести в существующий Договор необходимые для них коррективы. И Мир идет на это с удовольствием, готов всячески помочь и поспособствовать этому процессу.

Для получения такого права необходимо не только правильно распределить свои силы, направив их на свои способности и таланты, но и помочь своим ближним (членам своего Рода и своим детям прежде всего) сделать то же самое.

Но взрослый человек имеет свободную волю, и, если он не зависит от тебя, ты не можешь и даже не имеешь права насильно «тащить его к счастью». История показывает, что ни к чему хорошему это не приводит. Но для детей своих ты просто обязана сделать так, чтобы их способности и таланты развивались в правильном русле. Ты - мать, и, кроме тебя, это не сделает никто.

Практика дня: Определи врожденные способности своих детей (или внуков) так же, как ты делала это для себя. Определи, в каком направлении их лучше развивать.

Совет дня: Где нет простора для проявления способности, там нет и способности (Л. Фейербах).

День 28

Как только ты осознаешь свои способности и через это знание сумеешь определить свое Предназначение, ты сразу увидишь, как Мир начнет тебе способствовать во всем, что ты делаешь ради развития своих талантов и выполнения своей Миссии.

Мелкие и крупные удачи, благоприятные ситуации, нужные люди - потоки сил начнут вливаться в твое пространство, обогащая и тебя, и Род, к которому ты принадлежишь.

Это называется жить по правде. Не по придуманной кем-то правде, в которую тебя заставили поверить, а по своей, личной.

Возможно, что некие силы, с которыми ты познакомишься в следующем этапе, постараются вернуть тебя «в стойло», но ты справишься, потому что вера в себя и в свою Правду - самая главная сила.

Практика дня: В своем дневнике или в своем еженедельнике напиши свою самую главную задачу.

Теперь это твоя жизненная Цель. Отныне все, что ты делаешь, ты будешь посвящать этой Цели и будешь правильно понимать смысл всего, что происходит с тобой, с твоей жизнью. Ты взрослеешь. Мир помогает тебе в этом, а ты помогаешь ему.

Совет дня: Если вы хотите вести счастливую жизнь, вы должны быть привязаны к цели, анек людям или к вещам (А Эйнштейн).

День 29

Человеку, как дар богов, была дана свободная воля. Он имеет право распоряжаться своим имуществом, в том числе и данным ему по рождению, по своей воле. Но это право, с одной стороны, а с другой - ответственность. Ответственность за использование этого права. Перед собой. Перед детьми. Перед будущим.

Женщины находятся в более щадящих условиях, нежели мужчины, - мы имеем право на ошибку. На одну ошибку. И все потому, что возложена на женщину великая Миссия - вынашивать, рожать и вскармливать детей своих.

Мужчины же, увы, такого права лишены. Им за свои ошибки приходится расплачиваться сразу и без предупреждения. Может, поэтому век мужчины короче века женского?

Практика дня: Проанализируй сегодня свою жизнь и постарайся понять: где и в каких ситуациях ты жила вопреки своей Миссии, своему Предназначению. Постарайся увидеть, к чему это привело.

Совет дня: Осознание сжигает проблему.

День 30

Насколько был важен для тебя этот этап, ты определишь сама. Если в процессе анализа ты выяснила, что всю жизнь ты шла именно своим путем и развивала именно свои таланты и способности, значит, все в твоей жизни происходит правильно и никаких жизненных катаклизмов нет и не предвидится.

Но если твой жизненный путь во многом или даже полностью был пересмотрен, если ты приняла решение изменить его во многих аспектах своей жизни, надо отправить в Мир правильно составленную заявку.

Практика дня: Сосредоточься на оси личности. Скажи волшебные слова: «Я есмь тот, кто я есмь». По оси смещай свое сознание вверх до тех пор, пока не достигнешь кристально чистого, ничем не ограниченного пространства. Ты почувствуешь его сразу по той легкости и свободе, которую оно несет. Там проговори свою Миссию. И самое главное, объяви, чем ты готова пожертвовать, от чего отказаться во исполнение своего Предназначения.

Совет дня: Поистине серьезное стремление к какой либо цели - половина успеха в ее достижении (В. Гумбольдт).

Этап 11, который научит тебя пользоваться силой этого Мира

День 1

Этот этап будет включать в себя все твои знания и умения, которые ты приобрела на десяти предыдущих. Все шаги, которые сделаны тобой, должны были привести тебя к тому пониманию, что вся твоя жизнь, твое счастье и успех находятся исключительно в собственных руках. Такое состояние напоминает состояние величия, и, в общем-то, так оно и есть.

Но у такого самоощущения есть и обратная сторона (как, впрочем, и у всего в этом Мире): тебе вдруг может стать невероятно тесно. Тесно в ощущениях, тесно в мыслях, тесно в возможностях. И это вполне закономерно.

Сила, которую ты в себе пробудила, и ограничения этой силы, которые ты сняла, требуют немедленного применения. И ты уже знаешь, куда ее вложить - в свою Цель, в свою Миссию. Открытым остается вопрос - как?

Практика дня: В твоем дневнике ты написала свою задачу, свое Предназначение. Теперь же пропиши, как ты видишь себе ее реализацию: каких конкретно результатов ты хочешь достичь для более полной реализации своего Предназначения.

Совет дня: Бедные видят в богатстве проявления судьбы, богатые -результат собственного труда (Ф. Крышка).

День 2

Те средства, которые тебе кажутся возможными для реализации своей задачи, конечно же не конечны - ты просто пока не можешь предусмотреть все возможности этого Мира. Но то, что ты написала, - это точка отсчета, которая нужна для понимания, в какую сторону двигаться.

Для успешной реализации любого дела самое главное - это уметь вовремя перестраиваться, менять планы и пути их достижения, лавировать между обстоятельствами. Кое-что ты уже умеешь. И теперь пришло время применить твои умения в реальности, то есть - практически совершить деяние.

Практика дня: В свое время ты рисовала круг распределения своего времени и указывала, где, в каком секторе находится твое самое главное Дело. Посмотри на эту картинку еще раз. Совпадает ли твое Дело с твоей Миссией? Отметь те сектора интересов, которые однозначно должны быть задействованы для выполнения своего Предназначения.

Совет дня: Когда достигаешь цели, понимаешь, что путь и был целью (П. Валери).

День 3

Когда ты поняла, как твое время и, следовательно, энергия должны распределяться по реальным интересам, ты совершенно точно сможешь сказать, чем легко можно пожертвовать.

Все, что не поддерживает твою Миссию, все, что стягивает внимание и забирает силы, должно быть отдано этому Миру обратно для того, чтобы получить то, что ты желаешь на самом деле.

Практика дня: Составь для себя план-схему достижения результата приблизительно так:

Моя цель, Миссия, Предназначение
Результат выполнения (конкретно)
Какие инструменты, средства, возможности нужны для получения результата
Чем готова пожертвовать для получения инструмента, средств, возможностей

Совет дня: В ранце каждого солдата лежит жезл маршала (Наполеон /).

День 4

Миссия, Предназначение - это, наверное, самый сложный вопрос, который ставит перед собой человек, и ответ на него можно искать всю жизнь. Если, конечно, не знаешь, где искать.

Но ты уже знаешь: ключ - в твоих способностях и талантах, которые ты изучала на предыдущем этапе познания и изменения себя. Это смысл твоей жизни, ее суть и самое главное Дело.

Практика дня: Сосредоточься на оси личности. Скажи себе: «Я есмь тот, кто я есмь». Ощути, как с этими словами в тебя начинает вливаться сила земли - откуда-то снизу через стопы и промежность, словно выдох Матери-Земли. Тяни эту силу вверх, заполняя ею все свое тело, и выпусти ее через макушку. Почти сразу, буквально через несколько мгновений, к тебе придет ответ - информационный поток, идущий откуда-то сверху. Он несет ясность и осознание, чистоту мыслей и покой души. Держи своим вниманием эти два потока и еще раз произнеси слова.

Сформулируй свое Предназначение словами, ощути его, прочувствуй. И если в этот момент ось личности начнет расширяться, заполняя собой все твое тело и сознание, - ты все определила правильно.

Совет дня: Вот тест, чтобы понять, закончена ли твоя миссия на земле: если ты жив - то нет (Р. Бах).

День 5

Наши древние предки считали, что боги, создавая людей, не могли сделать их бессмертными, как они сами. Но они отдали им часть своего бессмертия, отделив каждый частичку своей личности. Так люди получили бессмертную душу - ведь личность Бога бессмертна.

Человек обречен иметь смертное тело, и его сознание тоже конечно, ибо напрямую зависит от тела. Но те качества, которые человек способен развить сам, - знания, опыт и вера - навсегда остаются с ним и способны в сжатой форме переходить из воплощения в воплощение. Они будут развивать и взращивать его бессмертную часть - душу.

Но возможно это становится только тогда, когда опыт, знания и вера абсолютно согласованы с велениями души.

Практика дня: Прикоснись к оси своей личности. Попробуй через осознание своей Миссии понять, какое качество Души ты должна развить в себе.

Совет дня: Развивая свою Душу, делая свободным свое сознание, мы приближаемся с каждым днем все больше и больше к тому, чтобы постичь великий замысел создания человека.

День 6

Когда определена Миссия, становится понятно, что реализовать ее в пространстве-времени можно лишь получением каких-то вполне реальных результатов. Из Миссии закономерно вытекает воплощение идей: как, в какой форме, в виде чего и с каким результатом ты будешь и должна производить изменение Мира, чему обучать свою душу и как развивать сознание.

Все твои способности и таланты - подоплека, способ. Для тебя - лучший.

Практика дня: В своем дневнике запиши те реальные результаты, которых тебе надо достигнуть своим движением по жизни. Пиши дело и ставь сроки реализации задуманного.

Пусть этот список будет длинным, пусть будет прописан на несколько десятилетий вперед - важна не скорость получения результата, а сам факт его достижения.

Пиши краткосрочный и долгосрочный планы реализации своей Миссии. Все пойдет по плану, ничего не бойся и не сомневайся.

Совет дня: Имей цель для всей жизни, цель для известного времени, цель для года, для месяца, для недели, для дня, и для часа, и для минуты, жертвуя низшие цели высшим (Л. Толстой).

День 7

Для того чтобы достигнуть результата, тебе необходимы инструменты, которые этот Мир обязан(!) тебе предоставить, если ты выполняешь условия Договора и реализуешь свое Предназначение.

Все потоки сил, которые есть в этом Мире, будут предоставлены в твое распоряжение, когда ты идешь своим путем и делаешь свое дело.

Так, если в твоем Предназначении значится рождение детей, укрепление или формирование своего Рода, ты будешь иметь доступ и к силам любви, и к денежным потокам, и к силам власти в какой-то степени.

Практика дня: После определения результатов и составления планов напротив каждого пункта запиши, какие ресурсы и когда именно тебе нужно получить от Мира. Смотри на задачу реально, не выдумывай и не криви душой. Договор будет исполнен так или иначе, а ты, если слукавишь и потребуешь больше, чем тебе надо для реализации задачи, рискуешь потерять и необходимое.

Помни, этот Мир ревнив и обидчив, как ребенок. Он ведь и вправду еще маленький.

Совет дня: На свете мало недостижимых вещей; будь у нас больше настойчивости, мы могли бы отыскать путь почти к любой цели (Ф. Ларошфуко).

День 8

Когда определена Цель, формы ее достижения и ресурсы, которые тебе могут понадобиться, осталось лишь отринуть от себя все, что Миссии не соответствует и для ее реализации совсем не нужно.

Вот тут могут начаться определенные сложности. Человек - существо жадное. Именно жадность его в конечном итоге и губит. Люди, в основной своей массе, занимаются накопительством ресурса и не способны вложить его в реализацию своей задачи. Это приводит к тому, что в их жизни начинается определенный дисбаланс сил, который приводит к такому же дисбалансу сил в Мире. Ведь кому-то для реализации своей Миссии и задачи действительно необходимо много ресурса (денег, например), а другому столько и не надо. Но, воодушевленный чужим примером богатства, он начинает заниматься накопительством совсем не нужного ему ресурса, оттягивая его от действительно нуждающегося.

Практика дня: Попробуй определить те силы этого Мира, которых для реализации твоей задачи тебе надо совсем немного или не нужно совсем.

Совет дня: Жадный беден всегда. Знай цель и предел вожделения (Ф. Петрарка).

День 9

Ресурсы, которые тебе могут понадобиться, можно оценить следующим образом:

1. Здоровье, физическая сила и выносливость. Экстрасенсорные или обычные ощущения, внешность и красота, молодость тела, телесные удовольствия.

2. Деньги, материальные блага (какие?), определенная пища.

3. Любовь, чувства, дружба, общение с другими людьми (в каком количестве?).

4. Знания в различных областях науки, искусства, право на получение и переработку информации определенным способом, качество памяти, мышление.

5. Умение и мастерство, путешествия (право на свободное перемещение) и время.

6. Власть, творческие идеи, определенные или специфические таланты, почет, уважение и слава, популярность.

Все это - потоки сил.

Практика дня: Определи, какие тебе для выполнения твоей Миссии нужны позарез, а без каких можно обойтись совершенно спокойно.

Совет дня: Древние греки недаром говорили, что последний и высший дар богов человеку - чувство меры (И. Тургенев).

День 10

Если ты, созерцая список ресурсов, понимаешь, что тебе нужно это все и побольше, - это и есть настоящая жадность. Тебе не нужно все, что перечислено, и если ты правильно понимаешь свою Миссию, то сразу увидишь, без чего можно обойтись совершенно легко.

Так, например, человек, который видит свое призвание в науке, может совершенно легко обойтись без права на власть и пожертвовать своим временем для своей задачи. С этого момента он будет тратить свой драгоценный ресурс - время - не на пьянки-гулянки, а исключительно на свои научные изыскания.

Человек, который посвящает свою жизнь духовным изысканиям, может отказаться, например, от мяса и секса. Монах ограничивает свое общение, отказываясь от всего земного, а Regina Рода в обмен на власть может отказаться от права творческой реализации себя и уйти со сцены.

Практика дня: Не жадничай. Определи то, что тебе точно не понадобится для выполнения твоей задачи.

Совет дня: Целеустремленный человек находит средства, а когда не может найти, создает их (У. Чэннинг).

День 11

Процесс определения жертвы всегда самый трудный, и у слушательниц моих семинаров он вызывает больше всего эмоций и мучений.

Иногда спрашивают некоторые несознательные девочки: «А зачем вообще что-то жертвовать? Разве нельзя обойтись без этого?»

Отвечаю: нет, нельзя. Этот Мир стоит на равновесии, и получить что-то можно, лишь сделав вложение, адекватное по значимости тому, что получает.

Жертва не определяется деньгами, настоящая жертва определяется ценностью для тебя лично. Ты уже знакома с четырьмя золотыми правилами жертвования - так вот, они распространяются абсолютно на все в этой жизни. Некоторые умудряются, правда, получить ресурсы авансом, но кредит всегда обходится дороже.

Практика дня: Определяя свою жертву в этот Мир, старайся отдавать не то, что «не жалко», а то, что «не нужно». Поверь, окупится сторицей.

Совет дня: Надо иметь мужество пожертвовать немедленным успехом ради более важных вещей (Ф. Энгельс).

День 12

Когда все пункты нового Договора с Миром определены, самое время его правильно сформулировать. Слова имеют значения, поэтому выражайся кратко и емко, избегая сложносочиненных предложений и юридической казуистики:

1. Мое Предназначение.....
2. Моя Миссия.....
3. Я реализую свою Миссию через результат.....
4. Для этого мне нужно.....
5. Поэтому я смело жертвую.....

Да будет так!

Практика дня: Запиши формулу Договора в своем дневнике. Обдумай каждую фразу. Ты должна быть абсолютно уверена в своем решении и в своей правде - жить исключительно по велению своей души, не оглядываясь ни на кого.

Любая Цель будет достигнута, любое желание будет исполнено, если вписывается в рамки Договора.

Совет дня: При согласии незначительные дела вырастают, при несогласии величайшие гибнут (Крисп Саллюстий).

День 13

Принятие решения об изменении своего движения по жизни, да еще сделанное таким правильным способом, меняет жизнь круто и радикально. С тобой тоже произошло бы нечто подобное, если бы ты не проделала весь предварительный путь осознания и изменения себя. Поэтому для тебя все изменения будут происходить просто и естественно - без стрессов и катаклизмов.

Принимай спокойно все изменения: как приходы, так и оттоки сил, - все идет в соответствии с Договором.

Практика дня: Сосредоточься на оси личности. Скажи себе: «Я есмь тот, кто я есмь». Почувствуй, как через тебя идут основные потоки силы. Включись в поток земли и следуй за ним наверх в пространство информации и света. Ты его почувствуешь сразу, перепутать ни с чем нельзя. Это пространство называется Атман. Когда достигнешь Атмана, проговори последовательно все пять пунктов своего Договора. Дождись отдачи. Попроси знак принятия новых условий Договора - скажи: «Прошу знак».

Совет дня: Все, что неожиданно изменяет нашу жизнь, - не случайность (А. Грин).

День 14

Мир этот, как ты уже знаешь, не умеет разговаривать словами. Но он находится при этом с тобой в постоянном диалоге через знаки, символы, ситуации - все это послания Мира для того, чтобы донести до тебя информацию.

Это может быть все, что угодно: телефонный звонок, случайно услышанная в разговоре фраза, вырванная из контекста, пролетевшая птица, обрывок газетной бумаги, нашедшаяся вещь, которую ты считала давно потерянной, дрогнувший огонек свечи, голос, словно издалека и ниоткуда, сновидение -все, что угодно.

Практика дня: Как только ты получила символическое послание Мира, поблагодари его мысленно и скажи: «Получено».

С этого момента налаживай диалог с Миром, все больше учась понимать его правильно.

Это поможет тебе распознать, когда он указывает на ошибки, чтобы иметь возможность исправить их сразу. Не дожидаясь «перитонитов».

Совет дня: Если мы чего-то не понимаем, нас это бесит. Если мы не в состоянии что-то понять или объяснить, мы это отрицаем (Ч. Паланик).

День 15

Как только осознанный контакт с Миром состоялся, это означает, что условия Договора приняты к исполнению и твое сознание включено в необходимые для тебя потоки сил. Но силы эти не равновесны и идут совершенно по-разному. Они пронизывают несколько информационных пространств, одно из которых - твой Род.

Ты имеешь право по факту своего рождения пользоваться всеми потоками сил, к которым имеет доступ твой Род.

Практика дня: Сопоставь потоки сил, которыми владеет твой Род, и инструменты, которые тебе нужны для выполнения своей Миссии (пункт 4 Договора). Отследи, в каких ветках эти потоки были проявлены лучше всего.

Мысленно соединись с этими ветками. Почувствуй, ощути их в себе - через гены, через кровь, которая течет в себе. Притягивай к себе поток, почувствуй, как он вливается в твое тело.

Результат присутствия силы в твоей жизни ты увидишь очень быстро.

Совет дня: Сила правит миром, а не мысль, но мысль пользуется силой (Б. Паскаль).

День 16

Если твое положение в иерархии Рода проявлено в его теле, то ты имеешь право пользоваться ресурсом Рода на 100 процентов. Этот инструмент для достижения твоих законных результатов всегда присутствовал в твоей жизни, и ты наверняка это не раз ощущала. Но если ты до сих пор вкладывала этот ресурс не в свою Миссию или не в укрепление сил Рода, а в чьи-то чужие Цели, то Род мог временно перекрыть тебе доступ к этим силам.

Для того чтобы испросить обратно силу Рода, тебе нужно проделать одну важную работу.

Практика дня: Во-первых, нужно осознать, как, когда и куда ты разбазаривала достояние своего Рода: любовь, деньги, власть и так далее. Помни, Род дает тебе силу, чтобы ты укрепляла и развивала его, а не чей-нибудь чужой Род (организацию, личность, религию и проч.). Когда осознание пришло, мысленно соединись с Regina своего Рода (а можно и явно) и повинись.

После этого поток будет открыт - Род своих не обижает, только наказывает иногда.

Совет дня: Наказывается не преступление, а глупость (М. Наваррская).

День 17

После того как поток вошел в твою жизнь, очень важным шагом для соединения с ним окончательно будет совершение действия (реального!), которое будет демонстрировать Роду, что ты поняла, как правильно использовать потоки сил. Ты должна направить этот поток точно на реализацию своей задачи, Миссии, развитие своего таланта и Предназначения. Не забывая при этом и об интересах Рода, конечно.

Какое это будет действие и какой результат от него тебе надо получить -прописано в пункте 2 твоего Договора с Миром.

Практика дня: Наши предки считали, что все заработанное и полученное необходимо уметь распределять правильным образом: десятину - родителям (на Род), сотую часть - князю (государству), остальное - себе. На свою Цель и свою задачу.

Не нарушай это правило никогда, и в твоей жизни деньги и прочие материальные блага не переведутся.

Совет дня: Делай не то, что тебе хочется делать, а то, чего тебя всегда учили не хотеть (Ч. Паланик).

День 18

Если в иерархии Рода ты находишься в живом пространстве, то потоки сил Рода, увы, ограничены для тебя лишь до необходимого минимума. Ты выполняешь для своего Рода в этой своей ипостаси важную Миссию -открытие и захват новых пространств, территорий, включение новых веток в Род и новых потоков сил.

На этом основании ты достаточно свободна в контактах как с другими Родами, так и с различными организациями и религиями. Используй эту возможность и посмотри, кто в твоем окружении владеет нужной тебе силой в полном объеме.

Практика дня: Определи, через какие структуры этот человек имеет доступ к необходимым тебе потокам сил. Как ты можешь получить их тоже?

Для женщины лучший способ получить доступ к потокам сил - это замужество. В крайнем случае - долгая любовная связь, но только с неженатым мужчиной. Это важно!

Совет дня: Самая счастливая жена не та, которая получила самого лучшего мужа, а та, которая сделала самое лучшее из того, что ей удалось получить (Х. Роуленд).

День 19

Маленькое отступление к предыдущей практике.

Ты уже знаешь, что в союзе мужчины и женщины главное то, что первый добывает ресурс из внешнего Мира и отдает его своей женщине, которая, в свою очередь, принимает все, что дает ей мужчина. Ресурс - это не только деньги, но и энергия, и эмоции, и - потоки сил.

Когда союз долгий, между мужем и женой образуется незримая энергетическая связь, по которой отдача от мужчины к своей жене идет автоматически.

Поэтому связь с женатым мужчиной не только не даст тебе искомого потока сил, но и может оттянуть от тебя даже то, что есть. Возможно, именно за это ты в свое время и получила наказание своего Рода.

Практика дня: Если в твоей жизни случался когда-то такой адюльтер, вспомни то чувство опустошенности, которое ты испытывала после того, как за твоим любовником закрывалась дверь. Это и есть откачка сил.

Совет дня: Не повторяй больше таких ошибок - они очень дорого обходятся. Как для тебя, так и для твоих детей.

День 20

Если иерархия Рода определила твое место в мертвом пространстве, то потоки сил твоего Рода для тебя совсем ограниченны. Род поставил на тебе крест и выставил живым щитом для безопасности всех остальных членов Рода. Это происходит, как правило, только в очень больших семьях - они могут себе позволить жертвовать людьми.

Если в твоей жизни случилось такое несчастье, то ради сохранения своей жизни и здоровья, ради выполнения своей Миссии тебе ничего не остается, как влиться в большой и сильный Род через замужество. При этом твой муж должен занимать место в теле своего Рода - это и тебя защитит, и твоих детей. В этом случае ты будешь получать потоки сил, необходимые тебе, только через своего мужа, и больше никак.

В свое время женщины, которым было недоступно такое замужество (по причине физического увечья, болезни или уродства), уходили под защиту более сильной информационной структуры - религии, то есть - в монастырь.

Практика дня: Если описанный случай - твой, то тебе необходимо знать генеалогическое древо своего мужа, как свое собственное. И обязательно поддерживать хорошие отношения со всеми его родственниками.

Совет дня: Если хочешь жить - найдешь выход из любой ситуации.

День 21

Все потоки сил, которые есть в этом Мире, неизбежно проходят через информационный слой, который составляют Роды и семьи. И как бы ты ни хотела самостоятельного включения в эти потоки без участия своего Рода, тебе будет очень сложно это сделать, в особенности если ты в своем Роду Regina или входишь в тело своего Рода.

Относительная свобода появляется у тебя, если ты житель живого пространства Рода. Он все равно поддерживает тебя, но, что называется, отпустил на вольные хлеба. В этом случае у тебя появляется право формировать совершенно другой Род, на другой земле, в другом информационном пространстве (религиозном, например).

Практика дня: Оцени свои перспективы получения потоков сил от своего Рода и, если они минимальны, подумай о том, где и как ты бы могла начать все сначала: земля, государство, профессия, доминирующая религиозная система. Твой Род даст тебе необходимый минимум своих сил - «на рассаду».

Совет дня: Свобода - это роскошь, которую не каждый может себе позволить (О. Бисмарк).

День 22

Если в твоем Роду отсутствуют потоки необходимых тебе сил, нужно серьезно подумать о том, где ты можешь раздобыть их еще. Если твоя Миссия принята и твое решение добиться результата во имя Миссии непреклонно, поверь, ты найдешь возможность.

Например, для реализации задачи тебе нужен поток сил «Деньги», а твой Род был хоть и плодовит, но беден - и так по всем веткам, то тебе необходимо найти способ любыми силами включить этот поток в свою жизнь.

Как это сделать?

Практика дня: В старые времена это называлось «уйти под власть сюзерена». То есть поступить в вассальное подчинение, давая клятву верности своему сюзерену (господину). Ты полагаешь, что это атавизм и пережиток прошлого? Почитай свой трудовой контракт - чем не вассальная клятва? Отбрось свои сомнения и прочую шелуху и попробуй оценить свою работу с точки зрения адекватного энергоинформационного обмена.

Совет дня: Лучше маленький доллар, чем большое спасибо (М.Жванецкий).

День 23

Соглашаясь на какую-то работу, ты не только отдаешь в пользование работодателю свое время, знания, способности и энергию (то есть свой ресурс) в обмен на деньги. Ты еще и включаешься в информационную структуру своей организации, принимая ее корпоративные правила, обязуясь соблюдать иерархию и защищать честь и достоинство своего работодателя. Если ты выполняешь все эти правила - организация снабжает тебя ресурсом. И чем крупнее организация, тем больше ее ресурсы.

Практика дня: Посмотри сегодня на свою фирму (структуру, компанию), в которой ты работаешь, не как на «контору», а как на мощную энергоинформационную структуру, имеющую в своем составе ядро -хозяина, тело - руководителей и ведущих специалистов, живое пространство - рядовых сотрудников и мертвое пространство - изгоев, подготовленных на увольнение.

Совет дня: В природе каждое явление - запутанный клубок, в обществе каждый человек - камешек в мозаичном узоре. И в мире физическом, и в мире духовном все переплетено, нет ничего беспримесного, ничего обособленного (Н. Шамфор).

День 24

Все коллективные структуры, будь то Род, организация, государство или религия, созданы по одной и той же схеме. Для получения потоков сил от той или иной структуры тебе необходимо подобраться как можно ближе к ядру -в тело структуры. Это место в иерархии обеспечит тебе максимальный доступ к ресурсам системы. Это, конечно, изрядно может ограничить твою личную свободу, но, если твоя Миссия, твоя Цель требует обязательного включения именно этого специфического потока сил - можно пойти и не на такое.

Практика дня: Оцени свою работу сегодня с точки зрения того, какими потоками сил она располагает и нужны ли они тебе. Если да, подумай, как ты можешь подобраться как можно ближе к источнику основных сил.

Если такое продвижение не представляется возможным, подумай о смене структуры.

Совет дня: Умный человек видит перед собой неизмеримую область возможного, глупец же считает возможным только то, что есть (Д. Дидро).

День 25

Если ты понимаешь свою Цель и все делаешь ради ее достижения, то вся остальная мотивация может смело отодвинуться на второй план.

Если твое нежелание менять работу (даже несмотря на то, что платят там копейки, перспектив и роста никаких, да и контора загибается) продиктовано только тем, что коллектив хороший и жалко расставаться, значит, денежный поток сил тебе не нужен. Твоя Миссия будет загибаться вместе с конторой, и ничего путного в жизни ты не достигнешь - можешь сетовать на «злую» судьбу сколько угодно.

Все дело в том, что ты просто неправильно расставила приоритеты и свое душевное спокойствие поставила выше своей задачи.

Практика дня: Еще раз посмотри на те возможности, которые дает тебе работа. Честно и беспристрастно запиши в своем дневнике все те потоки сил, к которым ты имеешь доступ. Оцени, насколько они тебе нужны и удовлетворяет ли тебя их качество.

Совет дня: В серьезных делах следует заботиться не столько о том, чтобы создавать благоприятные возможности, сколько о том, чтобы их не упускать (Ф. Ларошфуко).

День 26

Место твоей социальной реализации (работа, служба) должно максимально способствовать развитию твоих талантов и способностей, которые ты выявила в себе, и, соответственно, максимально содействовать выполнению твоей Миссии в этом Мире.

Если ты понимаешь, что это место трудовой деятельности не соответствует выполнению твоей задачи в полной мере и не дает тебе включения в потоки нужных сил в необходимом объеме, ты имеешь право обратиться к Миру для исправления такого положения. Ведь у вас же Договор.

Практика дня: Сосредоточься на своем Предназначении. Определи, какой результат нужен и какие инструменты (потоки сил) потребуются для его получения. Пробуди ощущение оси личности и смести свое внимание наверх, в информационное пространство Атмана. Отправь «послание».

Немедленно начинай активные действия по поиску другой работы. Не менее чем через месяц ты получишь самую лучшую - согласно отправленному запросу.

Совет дня: Возможности человека не измерены до сих пор. Судить о них по предыдущему опыту мы не можем - человек еще так мало дерзал (Г. Торо).

День 27

Помимо твоей работы и Рода, носителями потоков сил являются еще и сами люди, окружающие тебя. Каждый из них - представитель своего Рода и определенным образом включен в иерархию своей организации. Оцени свое окружение и выяви самых успешных, но именно с точки зрения того потока сил, которого тебе явно не хватает.

Недостаточно денег - ищи самых богатых, нет любви - смотри на счастливых и замужних подруг, нет детей - обрати свой взор на многодетные семьи, не хватает таланта - общайся с гениальными, нет доступа к власти -ищи контакты во властных структурах.

Практика дня: Старайся общаться с нужными тебе людьми как можно чаще. Узнавай их склонности и привычки и старайся добиться расположения, любви или искренней привязанности.

Дело в том, что, попадая в определенное информационное поле, которое распространяют вокруг себя потоки сил, ты впитываешь в себя эту информацию. Она впишется в твою Цель, насытится твоим желанием (энергией) получить этот поток сил в свое распоряжение и выльется в маленький информационный ручеек. В твоей власти сделать ее полноводной рекой.

Совет дня: Народная мудрость: «Деньги к деньгам».

День 28

Этот Мир обладает огромными ресурсами, и все они в твоем распоряжении. Но только для реализации твоей задачи и Миссии. Про запас или просто так здесь ничего не выдают - только на дело. Если ты правильно понимаешь свою Цель, то и ресурса у тебя будет достаточно.

Но помни, что домой ничего не принесут и тебе необходимо сделать реальные действия для привлечения необходимого ресурса в свою жизнь.

Практика дня: Наметь конкретные действия, которые ты можешь сделать для достижения своего результата. Кому позвонить? С кем поговорить? Что узнать? Куда пойти учиться? От чего отказаться в пользу своей задачи?

Когда в твоей жизни есть Цель, она обретает смысл. Когда ты знаешь, как ее достигнуть, Мир перестанет казаться тебе тесным и неприятным: он огромен! Мир богат такими возможностями, которые тебе даже во сне не приснятся. Пойми это, прими как данность и будь готова к большому удивлению в своей жизни.

Совет дня: Жизнь только для того красна, кто стремится к постоянно достигаемой, но никогда не достижимой цели (И. Павлов).

День 29

Все реальные шаги и способности ты уже изучила и, надеюсь, применила на практике, работая с этой книгой.

Ты научилась слышать себя и других людей, умеешь их понимать и правильно оценивать.

Ты научилась чувствовать и понимать этот Мир.

Ты разобралась со своими истинными и неистинными желаниями и поняла, что ты - уникальность. Узнала свои специфические особенности и приняла их.

Ты знаешь теперь, почему в твоей жизни все раньше складывалось так, а не иначе.

Ты раскрыла секрет своей женской силы. Ты научилась пользоваться силой своего Рода.

Ты раскрыла свои способности и таланты и через это поняла свое Предназначение.

И наконец, ты научилась пользоваться силой этого Мира и определила то, что ты будешь делать дальше.

Практика дня: Все свои знания сведи сегодня в единую систему. Оцени, как изменилась ты, твоя жизнь и взаимоотношения с другими людьми за прошедшие этапы работы. Оцени результат. Нравится?

Совет дня: Жить надо так, чтобы тебя помнили и сволочи (Ф. Раневская).

День 30

Сегодняшний день посвяти отдыху и уединению. Серьезные изменения требуют серьезного анализа.

Теперь ты уже не имеешь права идти по жизни бездумно, словно плывя по течению, куда кривая вывезет. Незнание законов не освобождает от ответственности, но знание в большей степени предполагает эту ответственность.

Когда информации становится достаточно много, когда она пережита через собственный опыт, она становится знанием. Это великая сила. Она изменяет жизнь, меняет судьбу, влияет на все аспекты жизни. Вставший на этот путь уже не свернет с него никогда. И не потому, что не сможет - не захочет.

Практика дня: Постарайся сегодня побыть в уединении. Почувствуй, как обретенное знание постепенно делает из тебя другого человека - более мудрую, более спокойную, более сильную женщину.

Ты теперь - знающая. Ты - ведающая. Почувствуй это, осознай и прими.

Совет дня: Три пути ведут к знанию: путь размышления - это путь самый благородный, путь подражания - это путь самый легкий и путь опыта - это путь самый горький (Конфуций).

Этап 12, который научит тебя получать реальные результаты

День 1

Последний этап твоей работы будет посвящен достижению реальных жизненных результатов. Они уже определены в твоем Договоре, и я хочу помочь тебе достигнуть их максимально быстро и эффективно. Минимум затрат - максимум результата.

Все знания и умения ты уже применила на практике. Теперь надо вложить твои наработки в формирование реальных достижений. А для этого тебе необходимо совершить движение во внешний Мир.

В пункте 3 твоего Договора записаны те результаты, которые ты должна получить в разные сроки твоей жизни. Что-то уже начало реализовываться, а кое для чего надо создать необходимые предпосылки.

Практика дня: Определи сегодня пространство, в котором ты хочешь получить результат: территория (страна, город), люди, которые должны быть в это включены (их количество, социальная принадлежность, уровень достатка), характер конечного результата (финансовый, моральный, личный) и то, как он изменит твою жизнь и жизнь близких.

Совет дня: Планируй любое начинание до самого конца.

День 2

Определение пространства поможет тебе сформировать сферу твоих интересов и не ограничивать себя напрасно или, напротив, не разбрасываться излишне, если твою Цель это не поддерживает.

Это определение нужно еще и для того, чтобы четко понять, какие изменения ты собираешься совершить в этом Мире.

Это важно! Помни, Мир заключил с тобой Договор, чтобы ты произвела в нем необходимые перемены. Если твои результаты не будут давать ожидаемого Миром изменения, он будет постепенно ограничивать твое пространство возможностей вплоть до полной изоляции.

Практика дня: Закрой глаза и мысленно охвати вниманием все пространство реализации своих задач. Накрой его, словно колпаком. Постарайся определить границы (если они есть) области приложения своих умений и талантов.

Необходимо четко определить свое пространство, свою территорию, свою землю и застолбить ее.

Совет дня: Мир - это книга, страницы которой открываются нам с каждым шагом (А. Ламартин).

День 3

Если область твоих интересов совпадает с местом твоего рождения или находится на земле, где проживали твои предки, - прекрасно! Сама земля поможет тебе реализоваться в самом лучшем виде. Почва, в которую уходят корни твоего родового древа, всегда будет самая благодатная для тебя. Это -отправная точка. Место твоего рождения или земля твоих Родичей всегда будет местом, откуда ты будешь завоевывать Мир.

Практика дня: Представь себя в «здесь и сейчас», в том месте на планете, откуда идут твои корни. Ощути связь с этой землей, со своим родным домом. Даже если ты давно уехала оттуда и живешь где-то в другом месте, именно родная земля всегда будет давать тебе самую мощную силу для созидания.

Максимально четко представь себя в этом месте. Начинай распространять внимание от этой точки к границам своей территории, медленно и постепенно заполняя ее собой. Дойдя до границы, остановись.

Совет дня: Найди, где твои корни, и не суетись насчет других миров (Г. Торо).

День 4

То пространство, которое ты охватила своим вниманием, - энергетическое поле. Именно на нем ты будешь взращивать плоды своего деяния, реализовывать свою Миссию.

Это пространство наполнено идеями, желаниями, мыслями, надеждами и разочарованиями, горем и радостью - потому что там живут люди. Ты должна знать атмосферу и ментальность этого пространства, чувствовать и слышать все, что происходит в твоем пространстве.

Любые изменения, любые новые течения - это потоки сил. Контролируя территорию своей реализации, ты постепенно научишься лавировать в этом водовороте страстей, улавливая потоки сил, которые в нем проходят.

Практика дня: Накрой вниманием свое пространство.

Дойдя до границ, остановись - это уже чужая территория. Почувствуй неоднородность пространства, которое ты исследуешь: где-то есть плотность, а где-то, наоборот, разреженность.

Плотность - это большое скопление людей и, как следствие, потоков сил. Менее плотная часть говорит о том, что людей там меньше, а потоки сил минимальны.

Совет дня: Управлять нужно с помощью разума: нельзя играть в шахматы с помощью доброго сердца (Н. де Шамфор).

День 5

Успех и удача гарантированы тому, кто умеет улавливать течения потоков сил, свободно включаясь и выключаясь из них. В тех местах, где бывает большое количество людей, - концентрация потоков. Они, как ты знаешь, бывают разные. Через людей и через пространство, которое они заселяют, ты можешь многократно усилить свой родовой поток.

Так, если сила твоего Рода в благосостоянии и материальном достатке, усиливать ветку может твое пребывание в местах большого скопления денег: банки, крупные торговые центры - то есть места, где бывают люди при деньгах.

Если способность твоего Рода - здоровье и жизненная сила, бывай там, где бывают и здоровые люди: фитнес-центры, спортклубы, но обходи стороной больницы (особенно бесплатные).

Практика дня: Сегодня учись определять потоки сил «на вкус», то есть по ощущениям, интуитивно. Бывая в разных местах, отслеживай, как изменяется твое состояние - это ощущение атмосферы, которую создает вокруг себя определенный поток силы.

Совет дня: Странная все-таки вещь - интуиция, и отмахнуться от нее нельзя, и объяснить невозможно (А. Кристи).

День 6

Напрасно говорят, что деньги не пахнут. Пахнут, еще как! Свой специфический запах имеют и власть, и любовь, и болезнь, и богатство. Просто не надо слово «запах» воспринимать буквально.

У каждого человека развит и преобладает, как правило, свой сенсорный канал. У тебя он тоже есть, и ты определяла его, когда составляла список своих талантов и способностей. Зрение, слух, вкус, нюх, ощущение кожей или «спинным мозгом» - все это инструменты интуиции, которые делают ее обостренной, помогают чувствовать изменение потоков сил.

Мощный поток силы создает энергетический и информационный фон, который ты улавливаешь через свой самый развитый сенсорный канал, через интуицию.

Практика дня: Сегодня исследуй ощущение денег. Некоторое время побудь в местах большого их скопления, там, где бывает много людей с проявленными денежными потоками.

Отслеживай, как меняются ощущения, эмоции и мысли в этом месте. Это -состояние потока денег. Используй технику принятия и втягивай в себя вибрации денежного потока. Почувствуй, как усиливается твоя собственная ветка силы.

Совет дня: Есть вещи важнее денег. Но без денег эти вещи не купишь (П. Мериме).

День 7

Если так случилось, что в твоем Роду денежная линия не была проявлена, тебе нужно сделать так, чтобы впустить в свою жизнь маленький ручеек. Для этого тебе нужно от большого денежного потока сделать небольшое ответвление в свою сторону.

Я научу тебя одному ритуалу, который поможет тебе совершить это.

Практика дня: Перво-наперво купи новый кошелек коричневого или темнозеленого цвета. Удобный, вместительный, и, самое главное, он должен тебе очень нравиться. После этого иди в место большого скопления денег, найди человека - яркого представителя «владельца потока» и разменяй у него очень крупную купюру. Это непросто, но если надо - найдешь способ. Одну часть разменянных денег положи в кошелек, а остальные потрать на свое дело, пусти в оборот. «Счастливую» купюру ни за что не трать! Пусть всегда лежит в кошельке - она будет притягивать к себе денежный поток.

Совет дня: «Счастья за деньги не купишь». Обычно это слышишь от тех, кто не имеет ни того ни другого (Р. Орбен).

День 8

Привлекая к себе какой-то ресурс, ты всегда должна помнить, для чего он тебе нужен, то есть ни на минуту не выпускать из внимания свою главную жизненную Цель, свою Миссию. Производя действие во имя Миссии, ты должна также четко понимать, какое изменение это действие произведет в Мире.

Поэтому, привлекая какой-то ресурс, ты всегда должна знать, что ты будешь с ним делать дальше.

Практика дня: Сегодня посвяти исследование потокам здоровья и болезни. Они совершенно разные по вкусу и ощущениям, и тебе необходимо различать их и научиться чувствовать.

Для этого побывай в местах скопления здоровых людей и больных, например - спортзал и больница.

Почувствуй разницу в ощущениях, в эмоциях, в мыслях. Этим ты научишь свою интуицию четко разделять и чувствовать эти две разные силы.

Укрепи свою ветку здоровья, впитав в себя поток силы. Поток болезни можно отвести от себя, подав милостыню нищим в больнице или оставив там какую-то свою вещь. Уходя, обязательно скажи: «Отдаю свое добро и горе-злосчастье в придачу».

Совет дня: Здоровье - не все, но все без здоровья - ничто (Сократ).

День 9

Любая болезнь есть следствие неправильного мышления. Если вчера ты уловила особый запах болезни, то наверняка заметила, как изменилось твое состояние.

Вспомни то, о чем ты думала, соприкоснувшись с болезнью. Эта мысль -твое описание Мира, которое привело и к собственному недомоганию. В этой мысли лежит ключ и к твоей болезни!

Практика дня: Постарайся сегодня спокойно, без эмоций определить, где, когда и при каких обстоятельствах ты научилась думать о Мире и себе именно так. Кто подсказал тебе эту мысль? Какое ключевое слово запускает в тебе именно ее?

Это слово - ключ, пароль к пробуждению в твоем организме этой болезни. Оцени, насколько не правильна эта мысль для тебя сейчас. Перезапиши ее, сотри из своего сознания такое описание Мира, и ты избавишься от своей болезни, а поток силы здоровья станет еще шире и сильнее.

Совет дня: Что такое болезнь, как не стесненная в своей свободе жизнь? (К. Маркс)

День 10

Слова имеют значение. И мысли имеют значение. Даже если ты ничего не говоришь, а только думаешь, это также ярко изменяет пространство твоего внутреннего Мира.

Когда твои мысли ведут к ограничению твоих желаний, то Мир, соответственно, начинает ограничивать и твои возможности. Ведь такие мысли не приведут к должным изменениям Мира, поэтому он на вполне законных основаниях будет ограничивать и пространство реализации твоих Целей.

Практика дня: Сегодня ощути потоки желаний, энергию эмоций. Для этого тебе нужно найти тех людей, которые этой силой обладают в полном объеме. Лучше всего для этих целей подходят юные и молодые люди - их желания пока не ограничены ни здравым смыслом, ни знанием жизни.

Школьники, студенты, стайка щебечущих девчушек - просто побудь рядом.

Ощути на вкус, в ощущениях силу этого потока, который они пока могут проводить через себя. Впитай по максимуму через точку в солнечном сплетении, отследи изменение своего состояния.

Совет дня: Молодость - великий чародей (А Пушкин).

День 11

Сила желания очень важна для того, кто решил изменить свой Мир и переписать сценарий своей судьбы. Можно много говорить себе «я хочу», но если желание сковано страхом «а что я буду потом с этим делать?!», то эта сила мертвым грузом повиснет в твоем теле и сознании. Если ты на предыдущих этапах оценила силу желания и научилась избавляться от неконструктивных страхов, тебе ничего не стоит впитать в себя этот поток и сделать следующее.

Практика дня: Снова растяни свое внимание на пространство своих Целей, на территорию, подготовленную для результатов.

Зафиксируй границы и начинай наполнять пространство силой своего желания.

Из солнечного сплетения выпускай наружу силу своего желания чистым и ярким потоком силы. Наполняй свое пространство, заполняй его собой и своей силой. Границы не нарушай - иначе свою силу ты вольешь в «чужое» пространство!

Совет дня: Желание - это не то, что ты видишь, а то, что ты себе воображаешь (П. Коэльо).

День 12

Когда все твои действия согласованы с Миссией и идут в рамках Договора, Мир сам открывает перед тобой дополнительные ресурсы.

Обрати внимание на тех, кто в этом Мире достиг успеха и даже славы. Все они - люди, радикально и мощно изменяющие этот Мир. Артисты, певцы -пробуждают в людях эмоции, включают силу желания. Если они делают это максимально эффективно, Мир открывает перед ними и пространство и вводит в их жизнь дополнительные потоки сил - деньги, славу.

Практика дня: Сегодня исследуй «запах» успеха. Для этого тебе надо найти по-настоящему успешного человека, а лучше - людей. Чем больше концентрация сил в одном месте пространства-времени, тем более сильный энергетический фон они образуют. В какой области этот успех - не имеет значения. Тебе нужно попасть на такое мероприятие. Это может быть экономический форум, показ какой-то премьеры, кинофестиваль. Самое главное, что это должны быть действительно успешные люди, а не те, кто только мечтает об этом. Исследуй свои ощущения, эмоции, мысли, отслеживай вкус и запах - запоминай и втягивай в себя эти вибрации, запах славы и успеха.

Совет дня: Три слагаемых успеха на «Н»: Напор, Наглость и Независимость (Ф. Бегбедер).

День 13

Мир будет давать тебе все, что только может понадобиться для исполнения тобой Договора, но только до тех пор, пока ты выполняешь свои обязательства: изменяешь Мир и выполняешь свою Миссию.

Маленькие радости, случайности и прочие «приятные неожиданности» показывают тебе, что поток сил находится очень близко и тебе достаточно протянуть руку и взять то, что надо. Случайные деньги, полезная встреча, неожиданный успех - это сигналы Мира, что ты все делаешь правильно.

Но если пошла череда мелких неприятностей и в твоей жизни начинает проявляться принцип «пришла беда - открывай ворота», это сигнал того, что с пути ты сбилась и от серьезной катастрофы ты недалеко.

Практика дня: Сегодня исследуй запах неудачи и беды. Найди типичных неудачников, людей явно бедствующих, и оцени по схеме: ощущения, эмоции, мысли, состояния.

Совет дня: Мысль - ключ, помни об этом. Перепиши ее, сотри, выкинь из себя, и ты избавишься от неудачи. Осознай, кто и когда внушил тебе такую мысль и как она навредила тебе.

День 14

Когда способность человека вносить изменения в этот Мир ослабевает, в его жизни появляется самый главный вирус - скука. Сначала человек не знает, куда себя деть, а потом уже и не хочет. Когда сила желания стремится к нулю, он уже не может накрыть ею свое пространство Целей и Мир начинает потихонечку сужать границы его возможностей. Сигнализирует он об этом сначала мелкими неприятностями, потом серьезными катастрофами, после - болезнями, и порой очень серьезными. При этом сам Род начинает выводить такого человека в свое мертвое пространство и жертвует им ради защиты всех остальных.

Практика дня: Сегодня исследуй такую силу, как скука. Для этого тебе нужно пообщаться с людьми, которым явно скучно жить. При этом желательно побывать там, где таких людей много. Это может быть место, где люди долго выполняют какую-то монотонную работу, не требующую подключения интеллекта.

Зафиксируй в своей памяти дыхание скуки - это поможет тебе не пропустить ее приближение и вовремя изгнать ее из своей жизни.

Совет дня: Мир скучен для скучных людей (Р. Стивенсон).

День 15

Если твоя Миссия и Предназначение связаны с обучением, накоплением и передачей знаний, тебе необходимо включать в свою жизнь те потоки сил, которые являются переносчиком знания.

Для того чтобы ощутить эти потоки, не имеет значения, какое именно знание ты будешь исследовать, - главное, ухватить ощущение самого потока.

Практика дня: Ощутить силу этого потока и включить его в себя ты можешь в крупных образовательных центрах, имеющих многолетнюю историю, - старинные университеты, академии, крупные библиотеки.

Очень важно не только уловить «вкус» потока, его ощущение и эмоцию, которую он вызывает, но и правильно впустить его в себя.

Поток знаний должен входить прямиком в ментальное тело твоего сознания. Сконцентрируйся в области сердца и как только почувствуешь вибрации этого потока, впитывай его в себя - и спиной и грудью. Ты сразу почувствуешь, как интенсивно начали работать твои мысли, а память словно расширяется в объеме.

Совет дня: Если вы владеете знанием, дайте другим от него зажечь свои светильники (Т. Фуллер).

День 16

Все потоки сил, которые тебе нужны, но до сих пор были не проявлены в жизни, вводи именно таким способом.

Научившись отличать одно от другого «на вкус», ты нарабатываешь интуитивное знание лавирования в потоках сил, безошибочно отделяя то, что тебе нужно, от того, что не нужно совсем.

Такая свобода в ощущениях, развитая интуиция даст тебе уникальную возможность находиться в нужное время в нужном месте.

В процессе реализации своей Миссии тебе нужны любые возможности, которые есть в этом Мире, и ты будешь притягивать их к себе свободно и без напряжения, когда в твоем сознании будут проявлены нужные тебе потоки на уровне подсознания. А самый главный инструмент подсознания - именно интуиция.

Практика дня: Ближайший свой выходной посвяти улавливанию различных потоков сил на твоей территории. Бесцельно вроде бы слоняясь по городу, отпусти свою интуицию и позволь ей привести тебя туда, где потоки сил могут соединиться по подобию: деньги к деньгам, любовь к любви, знание к знанию. Так ты выяснишь доминирующий поток сил в своей жизни.

Совет дня: До того, как мужчины открыли интуицию, женщины уже вовсю ею пользовались! (М. Мамчич)

День 17

Начав притягивать в свою жизнь потоки сил, ты сразу же начнешь получать результаты: сначала маленькие и вроде бы незначительные в глобальном видении своей Миссии. Если ты сумеешь увидеть и из всего вороха событий выделить именно их, то твое включение в потоки сил усилится многократно, и тогда до крупного успеха рукой подать.

Внимательность - очень важное качество для того, кто пошел по пути самостоятельного построения своей жизни. Когда ты выделяешь вниманием какое-то событие или явление твоей жизни, ты делаешь его более энергонасыщенным и потоки сил начинают притягиваться к этому событию. Видишь позитив - усиливается позитив, видишь негатив - усиливается негатив.

Практика дня: В своем дневнике начни подробно описывать все события каждого дня. Выдели из списка ключевые - те, что соответствуют твоей Миссии и максимально ярко демонстрируют выполнение Договора с обеих сторон: с твоей - изменение Мира, а со стороны Мира - предоставление ресурса.

Совет дня: Случай - псевдоним Бога, когда Он не хочет подписываться своим собственным именем (А. Франс).

День 18

Где внимание, там и энергия. Этот закон распространяется абсолютно на все: от твоего умения управлять своим здоровьем до способности формировать и управлять событиями.

В пространстве-времени события растянуты, и если ты не обладаешь достаточной внимательностью, то какие-то ключевые моменты можно легко упустить, не обратить внимания на них. Пропуская важные для себя события, ты упускаешь и канву ситуации, а рисунок твоих достижений может оказаться неточным.

Чтобы такого не произошло, необходимо постоянно контролировать как свою территорию, так и все, что происходит на ней.

Практика дня: Когда ты обретешь достаточный навык оценивать свои собственные события с точки зрения влияния их на выполнение тобою Миссии, тебе будет доступно и понимание того, что происходит с твоими родными и близкими.

Попробуй сегодня все события дня оценить еще и с точки зрения понимания, как они изменяют жизнь твоего ближнего круга.

Совет дня: Если ты хочешь оказывать влияние на других людей, то ты должен быть человеком, действительно стимулирующим и двигающим их вперед (К. Маркс).

День 19

Твой Договор с Миром направлен на развитие и эволюцию его самого. Мир состоит из всего живого, и люди, живущие в нем, играют не последнюю роль в такой эволюции. Твой Мир более всего включает в себя тех людей, с которыми ты связана на совершенно разных уровнях: дружба, любовь, общая работа, а также кровные узы и связи.

Чем ближе к тебе расположен тот или иной человек, тем больше связей между вами и тем сильнее твои изменения влияют на него.

Чтобы оценить, как твоя экспансия повлияет на близких, тебе нужно прежде всего помнить, что каждый, абсолютно каждый(!) из них выполняет свою Миссию и свое Предназначение.

Практика дня: Попробуй сегодня сформировать свое видение той Миссии, которую выполняют твои близкие. Для этого тебе надо применить все знания и навыки, которыми ты уже овладела на предыдущих этапах работы: это понимание их психотипа, и энергообмен, и место в иерархии Рода, и потоки сил, которые им доступны.

Совет дня: Умейте встать на позицию другого человека и понять, что нужно ЕМУ, а не вам. С тем, кто сумеет это сделать, будет весь мир (Д. Карнеги).

День 20

Если каждое твое деяние и каждый результат, который ты получаешь, будут прямо или косвенно стимулировать людей на осознание и выполнение своей Миссии, понимание и раскрытие своего Предназначения, то считай, что в этом Мире тебе открыта безлимитная кредитная линия. Ибо нет ничего ценнее для Мира, чем выполнение людьми своего Предназначения и соблюдение Договора.

Практика дня: Осознание возможностей твоих близких и понимание их Предназначения поможет тебе сегодня понять, как твои результаты влияют на их реализацию себя. Выдели сегодня вниманием не столько сам результат, которого ты достигаешь, но и его последствия.

Осознай, какую цепную реакцию в пространстве твоих интересов вызывает то или иное твое достижение. К каким последствиям приводит твоя апатия или (упаси боги!) скука.

Совет дня: Обычный человек привык осознавать только то, что считает важным для себя. Но настоящий воин должен осознавать все и всегда (К. Кастанеда).

День 21

Внося в Мир определенные изменения, ты изменяешь и свое поле, на котором взращиваются результаты твоих же деяний. Чем глобальнее изменения, производимые тобой, тем серьезнее идут передвижки потоков сил и тем большее количество людей могут оказаться под воздействием таких перестановок.

Поэтому ты должна быть готова к тому, что некоторые люди или даже целые информационные структуры могут оказывать тебе некоторое сопротивление, а при особо сильных изменениях - даже нападать.

Практика дня: Внимательно смотри за обозначенными тобою границами пространства своего контроля и воздействия. Укрепляй их своим вниманием инив коем случае не нарушай их, пока полностью не освоишь свое собственное пространство. Экспансия своего влияния за пределы границ требует большого ресурса, но, пока не освоен собственный, этого делать не рекомендуется.

Совершай ежедневный «обход» своих границ, укрепляя их своим вниманием.

Совет дня: Горячая лошадь вместе со всадником может сломать себе шею как раз на той тропинке, по которой осторожный осел идет не спотыкаясь (Г. Лессинг).

День 22

В этом Мире между людьми ведется бесконечная война за ресурс и за пространство своей реализации. Чем крупнее город, тем большим ресурсом он обладает, но и конкуренция в нем присутствует несоизмеримо большая, чем в городах с малым количеством людей.

Но все твои конкуренты не знают и не умеют то, что умеешь ты, а значит, перед ними у тебя есть громадное преимущество. Ты действуешь в полном согласии с Миром, и у тебя есть Договор, все условия которого тебе известны. Мало кто из воюющих за ресурс обладает таким знанием: они наивно полагают, что действуют сами по себе.

Всех, кто будет тебе мешать выполнять Договор и реализовывать Миссию, Мир накажет сам. Здесь ты можешь быть абсолютно спокойна.

Практика дня: Наблюдай за теми, кто пытается ставить тебе палки в колеса. Делай свое дело и не предпринимай никаких активных действий - что с ними произойдет, ты увидишь сама.

Как только наказание будет совершено, мысленно скажи Миру: «Благодарю».

Совет дня: Самое тяжелое наказание происходит не во внешнем Мире человека, а во внутреннем - у него нет срока давности, нет адвоката и нет тюремщика. Он сам себе тюрьма.

День 23

Все, что ты делаешь, и даже то, что не делаешь, должно быть посвящено выполнению твоей задачи и абсолютно согласовано с возложенной на тебя Миссией. Помни, что ты не имеешь теперь права плыть по течению - каждый твой шаг должен быть продуман и просчитан относительно последствий как для себя, так и для своих близких. Но от ошибок на жизненном пути не застрахован никто. За ошибки сильно бить тебя не будут, но указывать на них будут обязательно.

Практика дня: Если ты вдруг начала ни с того ни с сего спотыкаться на ровном месте или на улице к тебе начали приставать попрошайки - это есть знак того, что ты нарушила соглашение с Миром и от тебя начинают уводить денежный поток.

Таким нарушением могут быть не возвращенный вовремя долг или, напротив, бездарно потраченные деньги, а также средства, отданные в долг без согласования с твоей Целью. В этом случае принимай меры немедленно: долг верни, покупку сдай и не разбазаривай больше свой ресурс.

Совет дня: Хочешь добиться расположения наставника? Дай ему возможность время от времени исправить твою ошибку (В. Брудзиньский).

День 24

Хорошее здоровье и отсутствие болезней - знак того, что твои мысли и твои желания абсолютно согласованы с твоей Миссией. Мысли формируют твой внутренний Мир, желания же дают твоим Целям и мировоззрению жизненную силу. Тело - зеркало твоего внутреннего Мира, и все, что проявлено в твоем ментале, находит отражение и в физическом теле.

Болезнь же символизирует абсолютную рассогласованность внутреннего Мира с Миссией: желания и мысли смотрят в одну сторону, а Предназначение - в другую.

Практика дня: Если ты почувствовала начало недомогания, сосредоточься на своих мыслях. Оцени, какие мысли посещали тебя незадолго до этого и какую Цель ты себе наметила из тех, что совершенно не согласованы с твоей жизненной задачей. Выявив эту Цель - отмени ее. Мысленно и явно откажись от ее реализации.

Совет дня: Самый лучший человек тот, который живет преимущественно своими мыслями и чужими чувствами, и самый худший сорт человека -который живет чужими мыслями и своими чувствами (Л. Толстой).

День 25

Когда-нибудь придет такой момент, когда в твоем пространстве тебе станет тесно. Ты поймешь, что управлять потоками сил и реализовывать задачи на своей территории тебе стало совсем просто и это не требует абсолютно никаких усилий с твоей стороны. Это значит, что тебе пришло время осуществить свою экспансию в Мир.

Территорию лучше всего расширять постепенно, не пытаясь захватить все, и побольше. К тому времени ты сама будешь прекрасно знать свои возможности и правильно оценивать свои ресурсы.

Практика дня: Распространяя свое влияние на сопредельные территории, для начала проведи разведку - какими ресурсами располагает нужное тебе пространство и какова там конкурентная среда. Помни: сперва - знание, потом - сила. Всегда и во всем.

Оценивая ресурсы пространства, исходи прежде всего из необходимых тебе ресурсов, не хватай первое попавшееся. В конце концов, Мир сам покажет тебе возможности будущего.

Совет дня: Достойную осуждения ошибку совершает тот, кто не учитывает своих возможностей и стремится к завоеваниям любой ценой (Н. Макиавелли).

День 26

Работая по реализации своего Договора, ни на минуту не забывай о Целях и задачах твоего Рода. Укрепляй его, развивай, разумно давай силу Родичам, помогай им в поиске и развитии их Миссии, талантов и способностей твоих детей. Те потоки сил, которыми ты владеешь, принадлежат и твоей семье, твоему Роду. Ты передашь право управления потоками своим детям, но, кроме этого, ты должна будешь передать им и знание о том, как этими потокам управлять.

Помни, что знание передается только по женской линии. Если у тебя только лишь сыновья и внуки, значит, это может быть и невестка. Даже если она не кровница - знание должно быть передано. Иначе твоим потомкам придется так же трудно, как и тебе.

Практика дня: Преемницу намечай заранее, обучай и передавай ей знание. Это процесс небыстрый и трудоемкий, поэтому чем раньше начнешь, тем лучше.

Совет дня: Единственный разумный способ обучать людей - это подавать им пример (А Эйнштейн).

День 27

Мужчины твоего Рода должны также хорошо уметь владеть потоками сил. Научить своего мужчину и сыновей чему-то достаточно трудно - мешает их «мужская» логика и ортодоксальное мышление. Они не склонны, как правило, заниматься работой со своим внутренним Миром, и в большинстве случаев их экспансия в Мир - стихийная, стремительная и, увы, без понимания настоящей Цели. Но именно это качество помогает им добывать ресурс в гораздо большем количестве, чем тебе. Что, впрочем, гарантирует мужчинам такую же быструю его потерю.

Поэтому рядом с таким мужчиной всегда должна быть мудрая женщина.

Практика дня: Правильно оцени сегодня, какими потоками сил мужчины твоей семьи и Рода владеют лучше, чем другими. Грамотно направляй их деятельность в сторону усиления связи с этим потоком и вовремя принимай от них добытые ресурсы, которые они приносят тебе и в Род. Далее -распределяй на свою Миссию и на Миссию всех остальных. Если ты в Роду -Regina, то это твоя святая обязанность.

Совет дня: Предвидение будущего получается не от оракулов и авгуров, а от мудрости (Э. Роттердамский).

День 28

Теперь тебе доступно многое. Развитие твоих способностей пойдет постепенно, но неуклонно. С каждым днем практики и достижения реальных результатов ты обретаешь самое главное богатство женщины - знание и мастерство.

Быть настоящей ведающей - великий дар и огромная ответственность. Ведь кому многое дано, с того много и спросится.

Изречение это вовсе не означает некое испытание, которому подвергается человек. Такая интерпретация этого закона - оправдание неудачниками тех бед и несчастий, которые свалились на них. Спрос возникает не в бедах, а в благополучии. За ресурс, который дан и который ты должна уметь не только принять, но еще сохранить и правильно распределить. За это спрос, и только за это.

Практика дня: Оцени сегодня эту свою способность: принимать, сохранять и распределять. Реально оцени, чему тебе еще предстоит научиться, что понять, что узнать. Ты встала на серьезный путь, и свернуть с него ты уже вряд ли захочешь.

Совет дня: Чем дальше ты пойдешь по своему пути, тем сильней он будет определять твою жизнь (П. Коэльо).

День 29

Когда твои Цели исполняются в соответствии с твоей Миссией, когда ресурсы находятся в твоем свободном распоряжении, когда потоки сил привлекаются тобой легко и когда Мир всячески способствует этому процессу, - тогда ты можешь быть уверена, что в твоей жизни и в жизни твоих потомков всегда все будет правильно.

Ты ощутишь себя единой со своим Родом, почувствуешь его как единый живой организм, где мозг думает, сердце качает кровь, желудок переваривает, а ноги ходят.

Именно такой Род достоин того, чтобы править в этом Мире. А ты, Regina, королева.

Практика дня: Представь себе сегодня, что такое достижимо. Как Род превращается в династию, как в него вливаются все новые и сильные ветви, как усиливаются потоки - и целого Мира мало.

Главное - ни на минуту не забывать, что, живя в этом Мире, мы, люди, должны не только думать о своих мелкошкурных интересах, но и понимать, что мы все пришли в этот Мир не напрасно и у каждого есть своя сложная, но безумно интересная задача.

Мы должны помочь этому Миру вырасти, повзрослеть и выжить. Мы должны его воспитывать и обучать, как воспитываем и обучаем своих детей. Мы должны при этом помочь своей душе повзрослеть и пройти все этапы обучения. И это все надо делать в лад.

Совет дня: Мир не существует, а поминутно творится заново (С. Лец).

День 30

Научившись чувствовать потоки сил этого Мира, ты наверняка смогла понять и почувствовать, что этот Мир - живой. И это не красивая сентенция, он действительно живой.

Планета - его тело, люди - клетки, а потоки сил - нервная система. Мы созданы по образу и подобию Мира, а он структурой своей полностью повторяет нас. Да, у него не человеческая логика и не человеческое мышление. Он более медленный - ведь срок его жизни несоизмеримо выше человеческого. Так ведь и клетки твоего тела тоже живут значительно меньше, чем само тело. Но у него, как и у тебя, есть душа и сердце, и он также чувствует боль и тоже хочет жить.

Практика дня: Закрой глаза и соединись мысленно с этим Миром. Почувствуй его тело - ты на нем стоишь. Почувствуй, как в глубине его тела бьется сердце. Как текут потоки сил - нервные импульсы. Как под воздействием этих импульсов начинают двигаться целые пласты его сознания: желания, мысли, события, идеи.

Соединись с ним, ощути его. Будь с Миром одним целым, ты ему очень нужна. Как мать его, как жена, как дочь. Как женщина.

Совет дня: Мир - прекрасное место. За него стоит бороться (Э. Хемингуэй).

Итак…

Я, как и обещала, встречаю тебя здесь, в конце твоего путешествия. Жизнь только началась, и с твоими знаниями и умениями ты стала способна покорить этот Мир. Но теперь он ляжет перед твоими ногами не как поверженный враг, а как восторженный любовник.

Пройдя долгий путь, ты многому научилась и многое узнала. Давай же теперь оценим по достоинству результаты твоих трудов.

Первые этапы тебе необходимо было остановить свое инерционное движение по жизни. Без этого любые изменения были бы для тебя просто невозможны - ведь автоматическое принятие решений было следствием того, что всю жизнь ты реализовывала чужие Цели и силу своего желания отправляла не на свою жизнь, а на чью-то. Изменяя ритм своей жизни, ты сумела приостановить поток событий и заставила Мир замереть. В этот момент он посмотрел на тебя не как на представителя общей массы людей, а как на личность, которая, оказывается, что-то может.

После этого было очень важным в тишине и относительно спокойном событийном потоке узнать себя со всех сторон, раскрыть свои специфические способности и таланты, овладеть Женской Силой и познать тайну своего Рода. Только после обретения знаний о себе и Мире тебе стал возможен доступ к реальной силе.

Закон познания гласит: «Сначала знание, потом - сила». И только так. Сила без знаний бездумна, знания без силы - мертвы.

Поэтому последний и самый важный этап и учил тебя, как пользоваться силой своего Рода и этого Мира. Теперь же, соединив все воедино, ты можешь стать настоящей Ведающей, как и я.

Да, я - Ведунья. Я передаю тебе это знание и могу обучить мастерству, потому что знаю - женская Миссия должна возродиться. Только женщина может сохранить и передать Знание, только женщина может сохранить и укрепить свой Род.

Если, читая эту книгу, ты поняла, что именно это Знание ты искала всю жизнь, то, значит, я написала ее не напрасно. И я очень рада, что Знание это досталось именно тебе, Женщина.

Ксения Меньшикова.